ОПОЗОРИЛСЯ НА РАБОТЕ? МЫ ПОМОЖЕМ! СТР. 72

МАРТ 2015

Men's Health

СПЕЦПРОЕКТ

БОЛЬ

- КАК ОНА РАБОТАЕТ
- КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ
- КАК ПОЛУЧИТЬ ОТ НЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
- + ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ ЧУВСТВОВАЛ БОЛИ

Здоровый мужчина
Чарли Ханнэм
актер

7
НЕОБЫЧНЫХ БЛЮД И ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН ПОПРОБОВАТЬ

ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС В КАРЬЕРЕ

ОФИСНЫЙ ПЛАНКТОН РАБОТАЕТ НА ДИЗЕЛЕ СТР. 104

ФИТНЕС

ЗА КАМЕННОЙ СПИНОЙ

2-Й ЭТАП ГОДОВОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НА МАССУ

16+

MHEALTH.RU

Men'sHealth
03.15

НА ОБЛОЖКЕ

60
ПРАВИЛА НЕГОДЯЯ
Чарли Ханнэм не так плох, как кажется

66
7 НЕОБЫЧНЫХ БЛЮД И ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН ПОПРОБОВАТЬ

72
ОПОЗОРИЛСЯ НА РАБОТЕ?
Учись чинить подпорченную репутацию

80
БОЛЬ
Все о самом сильном чувстве на Земле

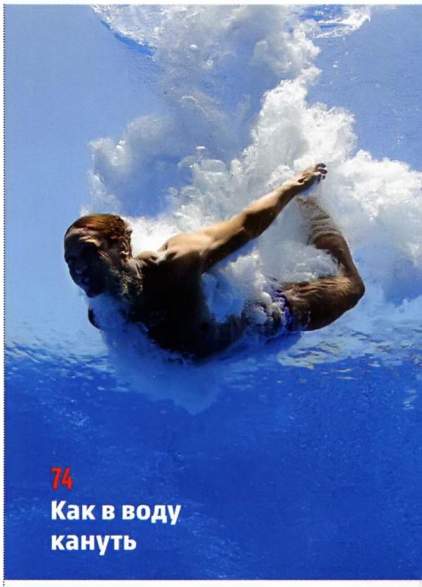
104
ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС В КАРЬЕРЕ
Наш редактор осваивает самосвал

114
ЗА КАМЕННОЙ СПИНОЙ
Второй этап годовой программы тренировок по набору массы

70
Ложись! Дел невпроворот

ФОТО: MARSHALL JAMES, JAMES WOJCIK, CHARLES MASTERS, GETTY / FOTOBANK.RU, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PAUL SAHRE

90
Триумф боли



74
Как в воду кануть

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО

64 **Северный полюс**
Топчем ледяную шапку планеты

СЕКС

70 **План или пропал**
Твой эротический календарь – 2015

НАШ ЧЕЛОВЕК

74 **Жизнь вниз головой**
Чемпион по прыжкам в воду с трамплина Илья Кваша — о своем спорте

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

40 ОВЕС И НЫНЕ ТАМ
Новый вкусный и полезный завтрак: гранола своими руками!

42 ВПЕРЕД, РОДИМЫЙ!
Как подстегнуть мозг к новым свершениям

47 РАЗМИНКА ОФИСНЫХ СИДЕЛЬЦЕВ
Что сделать, если затекли шея и плечи

48 ЛЕТЯТ ПРОБКИ
Все об искусстве открывания шампанского

И еще 10 энергичных заметок

40
Запекая вперед

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q

120 НОУ-ХАУ С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

GUIDE TO STILE

РЕШЕНИЕ

122 Интимные подношения
Белье твое и ее

ТРЕНД

124 Это только цветочки
Флористические принты

ГАРДЕРОБ

126 Героические покупки
На подвиг зовущие летные куртки

ДЕЛО ВКУСА

134 Дайте два
Парные ароматы как основа гармонии

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

136 Microsoft HoloLens
Доподлинно о дополненной реальности

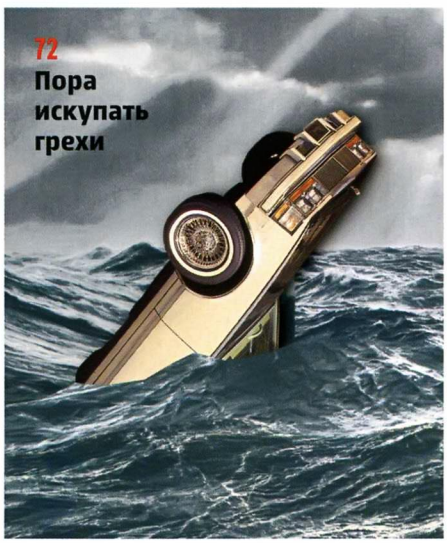
ТЕСТ-ДРАЙВ

138 На пульте управление
Infitini Q50

139 Глаз горит
Audi A8

140 Новое железо

114 Сегодня — я и гриф



72 Пора искупать грехи

На обложке:
Чарли Ханнэм
Фотограф:
Ture Lillegraven

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
57, 78 ИМПУЛЬС
58 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
112 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
141 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

MHEALTH.RU

03.15

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

ВЫБЕРИ СВОЙ ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ НА MHEALH.RU!

Вот уже почти полгода красотки со всей страны радуют тебя полуобнаженными формами в рубрике "Объект желания" на MHealth.ru. Признавайся, кто из них украшает рабочий стол твоего компьютера или смартфона? Настало время показать девушкам, что они не зря мерзли в нашей фотостудии в одном белье, и согреть их теплом твоего внимания. С 6 февраля по 6 марта заходи на страницу конкурса, 1 раз в день отдавай голос за свою фаворитку и приближай ее к победе и высокому званию Объекта желания! Имя победительницы конкурса мы объявим 8 марта — согласись, отличный подарок для нее на Международный женский день.
mhealth.ru/sex/obekt-zhelaniya

АУКЦИОН МН ПОПОЛНИЛСЯ НОВЫМИ ПРИЗАМИ!

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все они могут стать твоими. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! www.mhealth.ru/lot

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев, Кирилл Тищенко**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Наталья Ерофеева**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Андрей Бундин, Андрей Васильев, Иван Дементиевский, Нина Кожуховская, Михаил Королев, Настя Ларкина, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Вячеслав Бреев**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL **Laura Ongaro**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR **Samantha Quisgard**
SENIOR CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING **Tara Swansen**
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser
COORDINATOR
Elizabeth McDarby

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 141 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
49 800 экземпляров

Март 2015 (№ 197)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.02.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ МАРТОВСКОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Чарли Ханнэм

АКТЕР:

Чтобы показать класс на съемках "Молитвы перед рассветом" (A Prayer Before Dawn, боевика с обилием сцен тайского бокса. — Прим. ред.) начал тренировки по джиу-джитсу с новым тренером Риганом Мачадо. Этот парень — настоящая мировая легенда, он такие штуки выделывает!

МН: Чему стоит поучиться у плохих парней — Чарли рассказывает на стр. 60

Марианна Крупницкая

ФРИДАЙВЕР:

По дороге на тренировки читаю книгу "Рожденный бежать" Кристофера Макдугла. Она об удивительных людях, суперустойчивости и человечности: автор отправился в Северную Америку к индейцам племени тараумара, известным своей выносливостью бегунам. Черпаю оттуда вдохновение и мотивацию.

МН: Черпай вдохновение у Марианны на стр. 30

Иван Дементиевский

ФОТОГРАФ:

Открыл для себя писателя Алексея Иванова. Сначала прочел "Географ глобус пропил", а следом исторический роман "Сердце Пармы". Это книга о временах, когда становилась Русь, о войнах, обычаях, легендах. Сюжет основан на реальных событиях, произошедших в XV веке, написано так, что не оторвешься.

МН: Иван запечатлел, как живется водителю карьерного самосвала — а мы напечатали на стр. 104

Аслан Ныров

УЧАСТНИК БРЕЙК-ДАНС-КОМАНДЫ PREDATORZ CREW:

В декабре минувшего года я выступал на сцене Большого театра — и это уже больше, чем просто танцы. Меня (увы, одного из всей нашей команды) пригласили участвовать в опере "Риголетто" Верди, которую поставил канадский режиссер Роберт Карсон. Это не классическая постановка, у меня там было семь выходов, и в одном из них я танцую брейк-данс. Для себя лично считаю это большим шагом вперед.

МН: Аслан научит тебя трюкам из брейк-данса на стр. 50

Александр Арутюнов

АДВОКАТ:

Наткнулся на ролик в интернете, в котором четырехлетняя девчушка забралась на столик перед зеркалом и начала задиристо проговаривать вслух аффирмации (короткие фразы, которые при частом повторении закрепляют образ в подсознании человека. — Прим. ред.): "я красивая", "я люблю папу и маму", "я люблю свой дом", "я люблю свои волосы" и так далее. Думаю, так и надо готовить детей к жизни.

МН: Как случайно не оскорбить чувства верующих — ищи на стр. 34

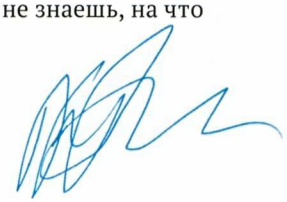
ФОТО: GETTY/FOTOBANK.RU

СУПЕРМЕН В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

Я УЖЕ ДАВНО ПЫТАЮСЬ ЗАКАЗАТЬ КАКОМУ-нибудь научному журналисту статью о спящих сверхспособностях человека. Почему (и чем) я чувствую, когда кто-то пялится мне в затылок? Как работает интуиция? Благодаря какому механизму мы под влиянием стресса порой способны на невероятные вещи? Помнишь, отец Федор из "12 стульев", убегая от Бендера на Военно-Грузинской дороге, взобрался на совершенно отвесную скалу? Вот это тот самый случай.

А еще на Земле живут 50 человек с синдромом гипертимезии — они помнят все, что произошло в их жизни с младенческого возраста, секунда за секундой. А Стив Пит, один из героев этого номера (стр. 96), не чувствует боли, хотя в остальном остается обычным человеком. Может, каждый из нас тоже потенциально способен на такое, о чем и не мечтал? Может, природа просто установила в нас некие ограничители ("Если каждый на Земле станет Человеком-пауком, жизнь превратится в ад", — подумала природа), но эти ограничители можно "выключить"?

Научные журналисты пожимают плечами — никто, мол, пока не знает. Но свежие исследования все больше подогревают интерес к "теории спящих способностей". Например, профессор физкультуры Тимоти Ноукс из ЮАР 10 лет терзал спортсменов в своей лаборатории, после чего заявил: мозг дает атлету безапелляционную команду "стоп" задолго до того, как будут израсходованы все запасы и возможности организма. Этот ограничитель действительно можно убрать, а "запасы" — пустить в дело. Доказано на практике: спортсмен-любитель Райан Сэндес преодолел уже 5 сверхмарафонов по пустыням, пользуясь теорией Ноукса. Что из всего этого следует — читай в нашем спецпроекте "Боль". Ты еще не знаешь, на что способен!



Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Северный полюс не относится к какому-либо часовому поясу, поэтому каждая экспедиция живет по времени того государства, которое ее сюда снарядило. СТР. 64

2

В 100 г сливы какаду, растущей на северо-западе Австралии, может быть до 5300 мг витамина С — при суточной потребности человека 70–100 мг. СТР. 68

3

По данным исследования, которое провела компания-производитель секс-игрушек Love Honey, самым опытным и страстным женщинам — от 35 до 44 лет. СТР. 71

4

Примерно у 10% людей, переживших серьезную травму, боль не проходит после реабилитации. Хроническая боль сама становится заболеванием. СТР. 84

ФОТО: UNIVERSAL

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СЕМЬЯ СПОКОЙНА

После Нового года скачал электронную версию журнала, читаю, а жена увидела и обиделась, сказала, что я буду "на голых девок смотреть". Я ей объяснил, что Men's Health не такой журнал, что он даже переводится как "Здоровье мужчины", показал ей пару статей, успокоилась. А вечером приготовил одно блюдо по вашим рецептам, так она совсем растаяла. Для себя же нашел много нового в отношениях с женой.

ДМИТРИЙ БЛИНОВ

МН: Дима, купи жене родственный нам Women's Health (голых мужиков там нет, мы следим), тогда из вас и получится гармоничная пара. А за разъяснительную работу с населением получи приз — аромат Boss Bottled.

Программное обеспечение

Привет, МН! Раньше занимался спортом, но потом забросил. В итоге появился животик. Решил с нового года заниматься спортом. Но не знал, с чего начать, что делать. Увидел очередной МН и очень обрадовался старту годовой программы по набору мышечной массы. Так что я знаю, чем буду занят в ближайший год. Спасибо!

ДМИТРИЙ С.

Обидели Арни

В выпуске за декабрь 2014 года в статье "Я уже большой" редакция МН забыла про победу Арни на конкурсе "Мистер Олимпия" в Сиднее в 1980 году (указаны победы 1970–1975). Арни останется недоволен (если узнает).

ИГОРЬ К.

Мой генерал

Мой дед, участник Великой Отечественной, воевал в 62-й армии под командованием Василия Ивановича Чуйкова. В рассказах о войне он всегда вспоминает своего командира только с гордостью и уважением.
Чуйков ценил простых солдат, не был жестоким и бескомпромиссным военачальником. В то же время дед характеризует его как великолепного стратега и тактика, решительного и смелого командира. Хочу поблагодарить вас за статью в февральском номере, посвященную этому выдающемуся полководцу.
P. S. Также хочу пожелать своему деду крепкого здоровья и долгих лет жизни.

КАРГАПОЛОВ Н.Н.

Зеленая зима

В статье про Альберта Демченко на стр. 61 январского номера не понял отрывок: "Его ровесники ездили на "бумерах" и решали "серьезные вопросы", он же мог покататься разве что на санях, до и то лишь с апреля по август. Потом таял снег и нужно было искать другую работу". Видимо, снег был все же с августа по апрель?

ЛИНАР НУГМАНОВ

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU О НОМЕРЕ ЯНВАРЬ-2015

"Покричать в постели? Хорошая идея! Осталось только дочку к родителям сплавить".
МАКСИМ

"Вчера купил, только начал осваивать — гиря на работе (письмо главного) впечатлила, только если вприсядку ходить начну, меня не поймут. Я на кухню бегаю — там никого нет и турник рядом :) Теперь знаю, что делать, когда новости плохие, — надо эспандер кистевой прикупить".
МИХАИЛ

"Очень нравится, когда обложку представляет такой человек, как Дуэйн "Скала" Джонсон. Редакция постаралась".
ИВАН

Автор письма месяца в апреле получит аромат Reveal Men от Calvin Klein.

Для начала надо бы объяснить, кто такой Витя. Если без преувеличений, то Витя — это танк повышенной проходимости, главный решальщик вопросов в нашей довольно проблемной конторе. Витя умен (кандидат юридических наук) и силен (КМС по борьбе), но главное — абсолютно невозмутим. Ничто не может выбить Витю из колеи. Однажды он ужинал с девушкой в ресторане, рядом отмечали пятницу какие-то шумные промысловики. То ли им стало скучно, то ли еще была какая-то причина, но промысловики задумали побить Витю. Далее случилось необъяснимое: Витя с организованной группой дуэлянтов вышел на улицу и за полчаса не только объяснил тем, что они не правы, но и договорился о поставках пушнины на одно из предприятий, входящее в нашу группу компаний. Такой он, Витя.

А вчера захожу я в кабинет и вижу: наш герой, прижав телефон к уху, виновато бормочет:

— Да, да... Простите, да... Я понял, да... Я, конечно, сделаю... Я что-то не подумал, да... — и все в таком духе.

Само собой, я заподозрил, что это не Витя, а, например, его брат-близнец. Разве Витя позволил бы так с собой обращаться? Наконец, он отключился и выдохнул.

— Кто это так тебя воспитывал? — спрашиваю.

— Не знаю, — отвечает. — Кто-то из РОНО. Я вообще-то звонил узнать, когда наша очередь в детский сад подойдет, а меня отчитали за то, что документы оформлены неправильно. Говорят — и родитель вы безответственный и гражданин так себе.

— А ты?

— И я — ничего, — вдруг поник Витя. — Я с такими людьми разговаривать не могу. Они меня гипнотизируют и подавляют. Я сразу впадаю в ступор.

— Кто гипнотизирует? — не понял я. — Тетки из РОНО? Тебя?

— Из РОНО, из ЖЭУ, из поликлиник, из паспортного стола... Такое ощущение, что я им чем-то обязан. Не могу я с ними ругаться, мне от них бежать сразу хочется.

— Витя! — говорю я ему ласково. — Как это все хорошо и здорово! Мы же думали, что ты из титанового сплава, а ты, оказывается, живой человек. Не кори себя, Витя, иррациональный страх перед теткой, выдающей справки, — абсолютно естественный в нашем королевстве.

Витя посмотрел на меня недоверчиво.

— Например, моя жена — продолжил я, — теряет самообладание, разговаривая с врачами из госучреждений: ей все время кажется, что они на нее незаслуженно орут и вообще ненавидят. Или вот наша коллега Л. три раза переделывала налоговую декларацию и в итоге выслушала лекцию в трех частях — о том, что все шибко умные стали, потому что шибко жадные, наняли бы сразу толкового бухгалтера, не пришлось бы переделывать.

Витя в задумчивости грыз телефонный кабель.

— Впрочем, есть и обратные примеры, — вспомнил я. — Наша секретарша Верочка както попала в обезьянник вместе с политическими оппонентами режима. Верочка — юная, она считает, что государственные институты существуют, чтобы делать нашу жизнь лучше. И вот она прильнула к решетке и как запищит: "Вы обязаны нас накормить!" Дежурный даже жвачку проглотил от удивления. Встал сердито, подошел к Верочке и неожиданно протянул ей леденец.

— Нет, — очнулся Витя. — Не должно так быть. Надо это чувство неловкости в себе побороть. Они же существуют на наши же налоги.

— Увы, — говорю, — увы. Я знаю лишь одного человека, которому это удалось. Наш IT-директор пошел с просьбой в жилотдел, а там новая начальница — его бывшая теща! Вмиг сошла оторопь, появился задор, окреп голос. Хорошую он тогда двинул речь, обидную. И хоть просьбе его это никак не помогло, страх перед всякой административной единицей у товарища пропал. Но тут уж, как говорится, просто повезло.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Если сотрудник госорганизации не выполнил свою работу в срок, отказался исправлять ошибки или опечатки, принимать документы или, наконец, просто тебя обхамил — ты можешь на него пожаловаться (в последнем случае запасись диктофонной записью вашего разговора или свидетелем). Негодяю грозит как минимум выговор, как максимум — увольнение. Для начала отправь жалобу его прямому начальнику. Ты можешь сделать это через интернет (на сайте организации), либо через канцелярию, либо в ходе личного приема. Если ты зарегистрирован на портале "Госуслуги", то знай, что с 1 января жалобы на чиновников принимают и здесь (по адресу http://do.gosuslugi.ru). Твое обращение (укажи ФИО, полный адрес с почтовым индексом и телефон) зарегистрируют в течение трех рабочих дней (о чем тебя уведомят), а затем рассмотрят в течение 30 дней. Если ты недоволен результатом (или реакции вовсе не последовало), обращайся в вышестоящие инстанции (в случае, скажем, с сотрудниками ГАИ и ОВД — в УВД города или района). Если и это не помогло восстановить справедливость — подавай в суд.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ФРИДАЙВИНГ

Марианна Крупницкая

РОДИЛАСЬ: 20.06.1990

РОСТ: 176 СМ

ВЕС: 57 КГ

ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА МИРА В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ (2014), ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА САМЫХ ПРЕСТИЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФРИДАЙВИНГУ — VERTICAL BLUE (2014), ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ (В БАССЕЙНЕ). ВХОДИТ В ТОП-7 "САМЫХ ГЛУБОКИХ ЖЕНЩИН МИРА" (НЫРЯЕТ В ЛАСТАХ НА 86 М, БЕЗ ЛАСТ — НА 57 М). ЗАНИМАЕТ ЧЕТВЕРТУЮ ПОЗИЦИЮ В МИРЕ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ФРИДАЙВИНГА СРЕДИ ЖЕНЩИН (ПО СУММЕ ВСЕХ ДИСЦИПЛИН)

Марианна может слушать тебя затаив дыхание дольше, чем большинство других девушек, — шесть с половиной минут. Но в этот раз лучше ты послушай ее.

1 Зачем ты ныряешь?

Там, внизу, очень тихо — совсем нет никаких звуков. Кого-то это пугает, а мне, наоборот, очень нравится. Когда я не на море, мне не хватает такого тихого места, которому можно довериться, в котором можно раствориться.

2 О чем ты думаешь под водой?

Я большой паникер, и мысли у меня бывают соответствующие. Например, думаю: "Сигна-а-а-а-ал! Где же этот сигна-а-ал?!" (На компьютере, с которым ныряешь, можно поставить сигнал на определенную глубину, и я начинаю его ждать.) А вообще, когда ныряешь в глубину, мыслей почти нет, просто находишься в этом моменте, здесь и сейчас. Когда же ныряешь в бассейне, где можно всплыть в любую секунду, я чаще всего просто считаю циклы движений и уговариваю себя проплыть еще немножечко.

3 Кого можно встретить на дне?

Однажды я была на сафари (это когда живешь на корабле в открытом море и с него ныряешь). И вот я иду вниз, прозрачность удивительная — наверное, метров на 45! Где-то с 30 м замечаю двух большущих тунцов, которые плывут рядом со мной, будто сопровождают, в такой безмятежности и гармонии. Мы доплыли до глубины 60 м, где вместе развернулись и поплыли наверх. Тунцы меня проводили до 30 м и остались там. Какое-то удивительное чувство, когда кто-то ныряет с тобой (я вообще на самом деле одна боюсь нырять, но это большой секрет).

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; МАКЕ-UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ; КУПАЛЬНИК: WOMEN'SECRET; УКРАШЕНИЯ: UNODE50

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я понял, зачем мне антиоксиданты. Может, мне и со своим псом стоит поделиться?

ЖЕНЯ

ВЕНДИ ХАУЗЕР, ВЕТЕРИНАР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ АМЕРИКАНСКОЙ АССОЦИАЦИИ ВЕТЕРИНАРОВ:

Свободные радикалы, которые могут спровоцировать преждевременное старение и болезни, образуются и в твоем организме, и в теле твоего пса. Так что антиоксиданты нужны вам обоим. Но следует помнить, что избыток этих веществ тоже вреден: очередные исследования показали, что большие дозы селена и витамина Е, например, определенным образом повышают риск получить целый букет болезней. Так что сыпать псу спецпитание с антиоксидантами в миску не нужно. Хочешь поставить эксперимент на животном — проконсультируйся сначала не с Men's Health, а с местным ветеринаром.

Почему, когда выпью, я краснею и покрываюсь пятнами?

ГРИША

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д. М. Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ:

Так уж твой организм реагирует на весело проведенное время. Вскоре после того, как горячительное исчезло в твоей глотке, желудок пускает в ход фермент алкогольдегидрогеназа (АДГ), который пытается обратить алкоголь во что-нибудь менее токсичное для твоей нервной системы. Субпродукты этого процесса — энергия и ацетальдегид. Последний не так токсичен, как алкоголь, но все еще не безвреден. Он стимулирует выпуск адреналина, ускоряющего твой пульс, — поэтому вечеринка может стать причиной "синдрома праздничного сердца", кратковременной, но потенциально опасной аритмии сердца. Кроме того, ацетальдегид имеет и косметические последствия: расширяя капилляры на лице, он обеспечивает тебе те самые розовые щечки. Почему они краснеют не у всех? Просто некоторые люди производят больше АДГ, чем другие.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Если я надену футболку с перевернутым крестом или цитатой из Маркса (“религия есть опиум для народа”), оскорблю ли я этим верующих? Что мне за это будет?

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК:

Выход на люди в такой футболке может быть расценен как оскорбление чувств верующих по части 1 статьи 148 УК РФ. Ты купил эту футболку, ты надел ее перед выходом на улицу — значит, действовал умышленно. Другой вопрос, что правоохранительные органы обычно не очень охотно возбуждают дела по этой статье, поскольку даже рассуждения по вопросу оскорбления чувств верующих могут завести в тупик. Указанная статья в РФ почти не применяется, наработанной судебной практики нет. Тем не менее статья действующая и предусматривает наказание в виде штрафа в размере до 300 000 руб. и лишения свободы на срок до года. Я бы советовал такие футболки носить очень осторожно, чтобы не оказаться крайним и не обогатить судебную практику своими силами.

Во сколько лет я смогу без опаски подарить дочке смартфон?

АНТОН

ДЖОЭЛ МОСКОВИТЦ, Д. М. Н., ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦЕНТРА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА:

Каких-то общепринятых правил на этот счет нет. Но имей в виду вот что: опубликованные в Journal of Microscopy and Ultrastructure исследования показывают, что дети получают большее количество излучения от телефонов. Все потому, что стенки их маленьких черепов тоньше, чем у взрослого, а ткани мозга более проницаемы для излучения. Так что чем раньше ты порадуешь дочурку смартфоном, тем выше риск повреждения ее головного мозга и нервной системы. А теперь хорошие новости: современные смартфоны все-таки не из полония сделаны. Так что просто подожди, пока твой ребенок повзрослеет достаточно, чтобы понять преимущества SMS и видеозвонков перед обычными, требующими прикладывания трубки к уху, — это поможет значительно снизить уровень излучения. А также прими стандартные меры безопасности: выключай и убирай телефон от дочкиной кроватки на ночь.

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Я чувствую себя глупее окружающих, когда не понимаю что-то, что все поняли (сюжет, шутку и т. д.).

НИКИТА

Скорее всего, ты просто не уверен в себе, люди с действительно низким интеллектом даже не задумались бы об этом в таком ключе. Все устроены по-разному: кто-то соображает быстрее, кто-то медленнее, одному нужно услышать, другому — увидеть картинку, и так далее. Все в порядке, если только это не мешает тебе жить и работать — в таком случае обратись к психологу.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Как быстрее всего избавиться от постназального синдрома?

МАКСИМ

ГАЙЛЕН МАРШАЛЛ, Д. М. Н., ИММУНОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА УНИВЕРСИТЕТА МИССИСИПИ:

Постназальный синдром (ПНС) — это воспалительный процесс в носоглотке или пазухах носа; образовавшаяся мокрота при этом стекает по задней стенке глотки. Симптомы особенно яркие по утрам — больной просыпается с чувством дискомфорта в глотке, кашляет. Сначала разберись, откуда у тебя этот синдром, обратись к врачу. Часто ПНС приходит вслед за простудой, которая забивает твой нос, или является следствием аллергии — тут поможет назальный спрей с бромидом ипратропия. Еще одной причиной может стать кислотный рефлюкс, который раздражает твою глотку и не дает ей очиститься от слизи. Помогут ингибиторы протонного насоса — спроси у своего врача.

ФОТО: LEGION-MEDIA, EAST NEWS

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Моя девушка заявила, что хочет переспать с другой. Что это значит?

ALISHER

Если девушка анонсирует своему бойфренду подобное желание, то обычно это делается вовсе не для того, чтобы иметь право сказать: "А я тебя предупреждала!", будучи застуканной в объятиях знойной однокурсницы. Скорее уж это легкая форма сексуальной провокации. Стремление упрочить свой сексбомбистый имидж, а заодно подбросить дровишек в костер твоих эротических фантазий. Ведь, как показывает практика, четверо из пяти парней реагируют на информацию о возможной бисексуальности своей подруги в позитивном ключе. Мол, ну а вдруг и им перепадет в плане впечатлений?.. Что, разумеется, полная чушь, но оскорблять чувства верующих своим скепсисом я не буду.

Сделал себе тату: мужик лежит с двумя голыми бабами. С тех пор не было серьезных отношений. Тату отпугивает женщин?

PASHARELLY FEDOROV

Определенный контингент твои голые бабы наверняка смутят. Меня бы смутили. Не настолько, чтобы я сказала парню: "Извини, я не готова выйти замуж за человека, который набил себе такую пошляти-ну". Но определенные вопросы картина точно бы вызвала. Так что я бы на твоем месте для подстраховки сочинила какую-нибудь легенду о том, что ты, мол, сделал ее, будучи молод, пьян и на спор. Что до некоторой степени выступит смягчающим обстоятельством для девушек, рассуждающих в духе "человеческое тело — храм" (а твое, получается, бордель).

Девушки часто жалуются мне на свою работу. Как реагировать?

ИВАН

Все зависит, как мне кажется, от того, насколько тебе близки и понятны их жалобы. Если вы работаете в смежных областях, то не исключено, что девушка хочет получить дельный совет, как ей быть в той или иной ситуации. В ситуации, когда ты — условно — программист, а она — условно — продавец-консультант в отделе женского белья, речь, вероятно, идет о банальном проявлении сочувствия. И все, что от тебя требуется, — быть сопереживающим. Особняком стоят истории, когда девушка — твоя герлфренд и жалобы касаются грязных домогательств со стороны коллег или начальства. Тут тебе как минимум стоит разозлиться и выступить с предложением разобраться с обидчиком. В любом случае худшее, что ты можешь сделать, — реагировать на женские жалобы в духе: "Ага. Передай, пожалуйста, соль".

Долго ухаживал за девушкой, пока не понял, что она меня динамит. Забил, через два месяца пишет SMS, мол, как жизнь. Что это значит?

BORIS

Я бы на твоем месте не стала придавать этому инциденту особого значения. Эсэмэска подобного содержания после пары месяцев тишины сродни тому, как человек привычным движением ощупывает карман джинсов, чтобы проверить, на месте ли кошелек. Думаю, она просто хотела убедиться, что ты по-прежнему на своем законном месте — на полке "воздыхатели и поклонники", в разделе "те, кому не обломилось". Короче, скорее всего, дело тут вовсе не во внезапно проснувшихся чувствах, а в пресловутой женской хозяйственности. Ведь обычно мы не можем допустить, чтобы из нашего "хозяйства" пропал даже один экземпляр. Пускай для нас и не особо ценный.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. В этом номере — про раскраску глаз. Не беспокойся, девушка, с которой ты проснулся, скорее всего, та же, с которой ты вернулся вчера домой. Просто вчера у нее был вот такой макияж:

СМОКИ АЙС

За счет растушевки теней затемнена вся область вокруг глаз. Найди два черных пятна на подушке — вот он весь куда делся.

КУКОЛЬНЫЙ

Розовые, голубые, фиалковые и прочие цвета с ненастоящими названиями в виде теней на глаза. Господи, она разговаривает!

КОШАЧИЙ

Ретростиль. За счет выраженных стрелок изменяется геометрия глаз, они выглядят более овальными. Возможно, она разбудит тебя утром, чтобы ты положил ей еды.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ЕЙ СОВСЕМ ЧУТЬ-ЧУТЬ

В преддверии праздника весны и женского труда мы вспомнили, что девушки обращаются с алкоголем совсем не так, как мужчины. Как и почему это происходит — в очередной подборке научных фактов о межполовой пропасти.

1 ПРИЕМ

Они пьют иначе, и вот тебе несколько примеров. Женщины на биологическом уровне получают меньше удовольствия от алкоголя, нежели мужчины: в ходе эксперимента ученые выяснили, что у мужчин под влиянием спиртных напитков вырабатывается заметно больше дофамина. Именно он вызывает чувство наслаждения, и именно из-за этого, возможно, мужчины минимум в два раза чаще становятся алкоголиками. Далее, в ходе эксперимента ученые доказали, что алкоголь не делает женщин такими же открытыми и общительными (пусть даже речь идет о чисто женских компаниях), какими становятся после порции-другой мужчины. Далее, по статистике, замужние женщины начинают выпивать чаще и больше (берут пример с мужа), мужчины же, наоборот, вступая в брак, начинают пить меньше (реже видятся со своей разудалой компанией). То есть все у них вроде бы похоже, да не так, как у нас.

2 ПЕРЕРАБОТКА

В женском организме алкоголь иначе метаболизируется. Первое различие сводится к тому, что при одинаковой массе в мужском и женском теле разное содержание воды: мы, мужики, более водянистые. Таким образом, принятый на женскую грудь алкоголь приводит к большей его концентрации в крови (вот почему при прочих равных 60-килограммовая женщина пьянеет быстрее 60-килограммового мужчины). Второе важное различие — в том, что женский организм быстрее выводит алкоголь из крови. Объясняют это тем, что объем печени относительно тела у женщин больше, чем у мужчин. Соответственно, орган, расщепляющий алкоголь, работает у них объективно эффективнее.

3 ПОСЛЕДСТВИЯ

Накопленные учеными данные позволяют сделать однозначный вывод: при сопоставимых объемах потребления алкоголь бьет по женскому организму сильнее, чем по мужскому. Спровоцированные возлияниями заболевания печени случаются у них раньше; они скорее умирают от алкогольного гепатита или цирроза. Они сильнее подвержены повреждениям мозга, вызванным злоупотреблением. Умеренное или частое общение с бутылкой повышает у них риск развития рака груди. Выпивающие женщины чаще становятся жертвами сексуального насилия. Они реже садятся за руль в нетрезвом виде, но если уж делают это, то, по статистике, имеют дело с более высоким риском погибнуть в аварии (по сравнению с водителем-мужчиной с тем же содержанием алкоголя в крови). Одна радость: в целом женщины пьют гораздо реже и меньше мужиков.

Источники: данные Института по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (США), BiologicalPsychiatryJournal.com, LiveScience.com, PsychologicalScience.org

ФОТО: LEGION-MEDIA

Овес и ныне там

Геркулес на завтрак прекрасен, но иногда надоедает, не правда ли? Однако это не повод отказываться от любимых медленных углеводов. Сделай из овсяных хлопьев гранолу — хрусти на здоровье!

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 3 СТ. ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ
- ¼ СТ. ЯБЛОЧНОГО СОКА
- 3 СТ. Л. КЛЕНОВОГО СИРОПА
- 1 СТ. Л. КОРИЧНЕВОГО САХАРА
- 1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- ¼ Ч. Л. СОЛИ

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 160°С. Выстели противень фольгой, высыпи овсяные хлопья и отправляй их запекаться до тех пор, пока не станут ароматными и хрустящими (обычно на это уходит минут 20).
2. Пока хлопья в духовке, смешай в подходящей посудине оставшиеся ингредиенты. Получившейся смесью полей уже запеченные хлопья, хорошо перемешай и отправь в духовку еще минут на 20, чтобы сироп тоже запекся и хлопья снова стали хрустящими.
3. Доставай гранолу из пекла, дай ей остыть, пересыпь в подходящий плотно закрывающийся контейнер и поставь на полку. У тебя получилось шесть завтраков (каждый в среднем содержит 220 ккал, 7 г белка, 37 г углеводов), которые можно хранить две недели.

УМНЫЕ МЮСЛИ

В отличие от гранолы мюсли — штука у нас известная. Но мы предлагаем тебе сделать это блюдо по оригинальному швейцарскому рецепту.

Залей 1 стакан овсяных хлопьев 1 стаканом воды, добавь 1 ч. л. меда и оставь на ночь в холодильнике. Утром добавь в размякшие хлопья 1/2 стакана сушеной вишни (или изюма), 1/4 стакана дробленых грецких орехов (миндаля, пекана), 2 ст. л. семян подсолнечника, 2 ст. л. льняных семян, 1 ч. л. корицы и соль по вкусу. Из всего этого получится 2–3 полноценных завтрака. Каждую порцию украшай щедрой горкой натурального йогурта.

БОНУС ЧТОБЫ ЗАВТРАКИ БЫЛИ ПИТАТЕЛЬНЕЕ И ВКУСНЕЕ, ПОСЛЕ ПЕРВЫХ 20 МИНУТ ЗАПЕКАНИЯ ДОБАВЬ К ОВСЯНЫМ ХЛОПЬЯМ ЛЮБЫЕ СПЕЦИИ ПО ВКУСУ, А ТАКЖЕ ПОЛСТАКАНА ПОКРОШЕННЫХ ОРЕХОВ ИЛИ СЕМЕЧЕК. А КОГДА ГРАНОЛА БУДЕТ ГОТОВА, ЗАМЕШАЙ В НЕЕ ЕЩЕ ПОЛСТАКАНА ПОРЕЗАННЫХ СУХОФРУКТОВ. ВОТ ТЕБЕ ЧЕТЫРЕ УДАЧНЫЕ КОМБИНАЦИИ:

¾ ч. л. молотого имбиря, грецкий орех, сушеная вишня

½ ч. л. сушеного розмарина, семена тыквы, сушеные яблоки

½ ч. л. корицы и ½ ч. л. молотого кардамона, фисташки, курага

¼ ч. л. молотого душистого перца и ½ ч. л. молотого черного перца, миндаль, сушеная черника

P.S. ДИЕТОЛОГИ НЕ УСТАЮТ ПОВТОРЯТЬ, ЧТО ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ (КАК ЧАСТЬ РАЗУМНОГО РАЦИОНА) ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ ВЕС

ФОТО: CHARLES MASTERS, MITCH MANDEL

Вперед, родимый!

Бывают моменты, когда нужно что-то быстро придумать, сделать, скреативить, а голова, что называется, не соображает. Как подстегнуть мозг и заставить его работать с повышенным КПД — советуют профессионалы.

ОТВЛЕКИ СЕБЯ

"Нет ничего предосудительного в том, чтобы давать сотрудникам возможность повалять дурака: поиграть в видеоигры, пошвырять дартс, выпить по бутылке пива, в конце концов", — уверяет Джош Эштон, директор по персоналу компании SendGrid, которая разрабатывает софт. Избавляясь от ощущения рутины, человек подстегивает свои творческие способности. Нет места и денег, чтобы обзавестись кикером? Принеси из дома на работу шахматы, "Эрудит", любимое домино.

ВОЗЬМИ И ПОСПИ

В конторах, где есть такая возможность, короткий сон сотрудника должен не возбраняться, а, наоборот, поощряться. Марк Бэйти, специалист по организационной психологии из Манчестерской бизнес-школы, делится опытом: сон помогает вынашивать идею. Отдыхая, мозг раскладывает мысли по полочкам, структурирует информацию. Поэтому давай на диванчик и отрубись минут на 20.

НАЙДИ ПОСТОРОННЕГО

Элайна Левин, президент компании Quantum Success Solutions, специализирующейся на карьерных тренингах, подкидывает тебе неплохую мысль: когда чувствуешь, что буксуешь в наезженной колее и не можешь придумать чего-нибудь эдакого, спроси совета у приятеля, который занимается совершенно другими делами. У него нет ни твоего опыта, ни твоих навыков, поэтому его предложение — возможно — окажется гениальным в своей простоте. Спрашивай, не стесняйся.

НАЗНАЧЬ ДЕДЛАЙН

"В современном мире, где оперативность решает все, глупо тратить время в ожидании вдохновения", — считает Эллисон Сильверман, обладательница премии "Эмми", сочиняющая сценарии для сатирических ТВ-программ The Colbert Show и The Daily Show. Размышлять и ждать музы можно бесконечно, а вот когда у тебя есть четкие временные границы, ты просто вынужден искать нетривиальные решения для выполнения поставленной задачи, потому что времени остается все меньше.

БУДЬ ДРУГОМ

Человек, с которым вы вместе долго и плодотворно работали, просит написать ему рекомендательное письмо. Руководствуйся вот этими главными правилами.

1. Попроси, чтобы коллега принес документ, где прописаны его должностные обязанности, — не нужно будет ничего выдумывать. Но не зацикливайся на его квалификации — лучше сообщи что-нибудь о его чудесном характере (то есть о том, чего обычно не пишут в резюме).

2. Тебе нужно представиться и самому — посвяти этому не более двух предложений. Напиши, сколько лет вы проработали вместе, в чем именно состоял ваш совместный труд. Этого достаточно — иначе переключишь внимание с товарища на собственную персону.

3. Если вспомнишь крутейшую инновационную идею, которую предложил коллега, — заостри на ней внимание. Любая живая история, которая представляет человека как позитивного, ответственного, компанейского, отзывчивого работника, тоже подойдет.

4. Твое рекомендательное письмо должно уместиться на одной странице формата А4. Хедхантеры видят тысячи таких бумажек, и чем лаконичнее ты будешь, тем вероятнее они дочитают до конца. Для интернет-порталов вроде LinkedIn требуется и того меньше: абзац текста.

ЭКСПЕРТ: ЭНДРЮ СИММОНС, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ ПРИ БРАУНОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО (38%) ЛЮДИ СЧИТАЮТ САМЫМ ПРОДУКТИВНЫМ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ С 9.00 ДО 12.00 (ДАННЫЕ HEADHUNTER)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BLOW, MATTHEW HOLLISTER

Надоело быть шариком

Похудение далось Александру нелегко, но он знал, чем себя подбодрить: “Когда мне тяжело, я напоминаю себе о том, что если сдамся — лучше не станет”.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Еще со школы у меня был избыточный вес, но в последние несколько лет я стал превращаться в настоящего борова. Работа у меня сидячая, почти все время за компьютером. Очень любил покушать, причем самую дрянь. Фастфуд в приоритете, салаты, пропитанные майонезом, всевозможная выпечка, сладости и т. д. Ел по 4–6 раз в день, до отвала. По выходным — пиво в огромных количествах и не только, и все это с обилием жирных закусок. Пузо росло, щеки распухали.

В сентябре 2012-го я твердо решил, что хватит. Резко бросил курить, пить, перестал есть, как три здоровых мужика. Встал на весы, посмотрел на свои 123 кг и понял, что пора с ними прощаться. Всю жизнь как шарик, надоело!

Дома пылился тренажер (имитирует восхождение в гору) — решил начать с него. Питание сильно урезал, пил много воды. На работе сидел не дольше 20 минут, потом перерыв 20 минут — ходьба туда-сюда и по лестнице. Нагрузку увеличивал, добавлял разные упражнения с собственным весом, и уже спустя два месяца весы показали 78 кг!

После этой победы я решил, что нужно передохнуть, — и это было ошибкой. Полетел на отдых, дал себе полную свободу, и разнесло меня опять аж до 94 кг за две недели. Это, конечно, не 123 кг, но все равно — ни то ни се. Тренировки продолжал без былого энтузиазма, и вес ниже 85 кг не опускался.

Короче, в апреле 2014 года решил вновь собрать волю в кулак и пошел в спортзал. Вот тут и начался мой победный путь. Я перешел на дробное питание, ел каждые 2–3 часа, но понемногу. В первой половине дня углеводы (в основном гречка), во второй — только белковая пища и овощи. В зал ходил по 3 раза в неделю: 1 час различных тренажеров и потом полтора часа, которые я дико ненавидел, но терпел, — беговая дорожка. Купил велосипед и в дни перерывов, по вечерам, 2 часа минимум катался жестким темпом. Я превратил свою жизнь в движение, за компьютером сидел не больше часа в день. После двух с половиной месяцев титанических усилий весы показали 68 кг!

Но на этом я не остановился — решил набрать мышечной массы, чем сейчас и занимаюсь. Жизнь изменилась до неузнаваемости. Главное — начать!

Александр Новожилов

ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: СИСТЕМНЫЙ ИНЖЕНЕР ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ГЛОНАСС

РОСТ: 176 СМ

ВЕС ДО: 123 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 75 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 7 МЕСЯЦЕВ

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото “до/после” на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

P.S. СЛЕДИШЬ ЗА РАЦИОНОМ? ЗАПОМИНАЙ: 1 Г ЖИРОВ = 9,3 ККАЛ, 1 Г БЕЛКОВ = 3,8 ККАЛ, 1 Г УГЛЕВОДОВ = 4,1 ККАЛ

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО

Скажи нам, как у тебя дела с чувством юмора, и мы скажем, с какой женщиной тебе лучше прыгать в постель.

СРЕДИ ДРУЗЕЙ ТЫ...

А Просто и весело шутишь, за словом в карман не лезешь.

Б Посмеиваешься над всем, что беспокоит.

В Придираешься ко всем их оплошностям, высмеиваешь их.

Г Как правило, сам оказываешься мишенью для шуточек.

СМЫСЛ ТВОИХ ШУТОК В ТОМ, ЧТОБЫ...

А Пересказать какую-нибудь смешную ситуацию.

Б Еще раз подчеркнуть абсурдность жизни. Поводов хватает.

В Поржать над кем-то, кто совершил глупость. Вот ведь идиот!

Г Выставить свои косяки и неудачи в смешном свете.

КОГДА ТЕБЕ ГРУСТНО, ТЫ...

А Проводишь время с теми, кто точно тебя развеселит.

Б Пытаешься найти в своих проблемах смешную сторону.

В Ругаешься на кого-нибудь, чтобы разрядиться.

Г Скрываешь свое настроение, бодришься, улыбаешься.

ОСТАВШИСЬ ОДИН, ТЫ...

А Один? Ты? Да ты и не вспомнишь, когда такое бывало.

Б Найдешь повод для веселья. Жизнь вообще смешная штука.

В Будешь удивляться, куда делись все твои дружки-балбесы.

Г Утвердишься в мысли, что тебя опять все избегают.

СОМНИТЕЛЬНУЮ ШУТКУ ТЫ...

А Оставишь при себе, если она может оскорбить кого-то.

Б Не озвучишь, если поймешь, что тебя сочтут просто глупым.

В Расскажешь в любой компании так, чтобы все слышали.

Г Расскажешь. Но смеяться, как всегда, будут над тобой, не над шуткой.

У тебя больше А

НЕПРИНУЖДЕННЫЙ ЮМОР

Твое чувство юмора помогает тебе дружить и заводить новые знакомства. Задор и обаяние всегда будут в моде, так что пользуйся ими, встречай новых людей, смейся.

Ищи девушку стихийную, импульсивную, смешливую, компанейскую. Тебе повезло: ведь доказано, что женщины больше мужчин восприимчивы к юмору и веселью.

У тебя больше Б

ЮМОР ДЛЯ САМОУСПОКОЕНИЯ

Самый реалистичный фильм для тебя — хорошая комедия. Жизнь полна абсурда, и ты рад подчеркнуть это. С самооценкой у тебя порядок и с самоиронией — тоже.

Ищи девушку, уважающую задорные шутки о вещах, насчет которых люди обычно ворчат. Фанатка абсурдных мультфильмов ("Пол-литровая мышь") — вообще находка.

У тебя больше В

АГРЕССИВНЫЙ ЮМОР

Ты не смешишь людей, ты смеешься над ними. Сарказм и уничижение — вот в чем ты мастер. И почему-то ты уверен, что многие этого действительно заслуживают.

Ищи девушку, которая сможет ответить тебе тем же, иначе ваше общение превратится в словесное избиение младенца. (Но, увы, девушки редко склонны шутить так, как ты.)

У тебя больше Г

ЮМОР ДЛЯ САМООБОРОНЫ

Ты что-то вроде клоуна и прекрасно знаешь об этом. Ты подшучиваешь над собой и позволяешь делать это другим — ведь так тебе проще вписаться в компанию.

Ищи девушку с такой же заниженной самооценкой. Поведение каждого из вас будет понятно другому, и она уж точно не станет стебаться над тобой, как прочие.

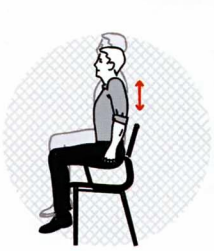
P.S. ЛИШЬ 6% МУЖЧИН В РФ ЦЕНЯТ В ЖЕНЩИНАХ ЧУВСТВО ЮМОРА. ГЛАВНОЕ (37%) — КРАСОТА И СЕКСУАЛЬНОСТЬ (ВЦИОМ)

ФОТО: MICHAEL COGLIANTRY

РАЗМИНКА ОФИСНЫХ СИДЕЛЬЦЕВ

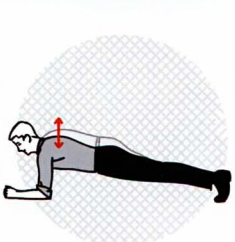
Два простых упражнения — для того чтобы отпустило затекшие плечи и шею.

Датские физиотерапевты выбрали добровольцев — офисных работников, которые подолгу сидят за компьютером и вследствие этого мучаются болью в шее и плечах, — и заставили их три раза в неделю выполнять два доступных любому здоровому человеку упражнения. Через 10 недель все участники эксперимента рапортовали: болеть стало меньше. Врачи объясняют: когда ты долго сидишь в одной позе, в плечах и шее — от длительного пребывания в одном и том же положении — случаются мышечные спазмы, что и становится причиной тупой, ноющей боли. Простая разминка даст мозгу сигнал: мышцы задействованы и их хозяину не надо напоминать болью о том, что нужно побольше двигаться.



ШРАГИ НА СТУЛЕ

Схватись за подлокотники и поднимайся на руках до полного их выпрямления, потом опускайся обратно. Сделай 5 подходов по 10 повторов в каждом.



РАЗМИНКА В ПЛАНКЕ

Встань в самую обычную планку и, оставаясь в этом положении, поднимай и опускай лопатки. Сделай столько же: 5 подходов по 10 повторов в каждом.

ЧЕГО ХОТЯТ МЫШЦЫ

Первым делом мышцу, которая болит, хочется погладить и потереть. Не останавливайся на этом, иди дальше: сделай утоляющий массаж.

1 ПОЯСНИЦА УСТАЛА СИДЕТЬ

Возьми теннисный мяч и прижми его правым боком (на уровне поясницы) к стене. Стой на левой ноге, правую согни в колене. А теперь поворачивайся к стене спиной, так чтобы мячик докатился до позвоночника и обратно. Повтори пять раз и опусти мяч на 2 см ниже. Повтори все то же самое и опускай мяч до тех пор, пока он не окажется на уровне копчика. А теперь проделай все то же самое с левым боком.

2 ГРУДЬ УСТАЛА ОТ ТРЕНИРОВОК

После душа, когда мышцы расслаблены, возьми теннисный мяч и прижми его правой стороной груди (чуть ниже правой ключицы) к стене. Слегка вращаясь, катай мячик к груди не и обратно (туда-обратно — это 1 повтор, нужно сделать 5). Опусти мяч на 2 см ниже и сделай еще 5 повторов — и так до нижнего ребра. Потом прижми мяч к стене левой стороной груди (чуть ниже левой ключицы) и проделай все то же самое.

3 НОГИ УСТАЛИ БЕГАТЬ

Сядь, положи на пол (нет, не теннисный мяч) мячик для гольфа (любой другой такого же размера), поставь на него подушечку любой стопы, прокати из стороны в сторону 10 раз. От пальцев докати мяч до центра стопы, потом вправо, влево и обратно — так 5 раз. Разверни ногу так, чтобы мячик был под внутренней боковиной стопы, и прокати его 5 раз от большого пальца к пятке и обратно. Сделай все то же второй ногой.

ЭКСПЕРТ: ЭМБЕР ДЭВИС, ТЕРАПЕВТ-МАССАЖИСТ, СОАВТОР КНИГИ THE TRIGGER THERAPY WORKBOOK

P.S. ТИПИЧНЫЙ ОФИСНЫЙ РАБОТНИК, В ЖИЗНИ КОТОРОГО НЕТ СПОРТА, ЗА ДЕНЬ ТРАТИТ ОКОЛО 1600 ККАЛ. ЭТО ДИКО МАЛО

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SCIEPRO, ARTHUR MOUNT

Летят пробки

Мужчина должен все контролировать. Даже полет пробки из бутылки шампанского. И чтобы 8 Марта (когда дамы потребуют игристого) не было хаотичных выстрелов и разбитых окон, мы позвали специалиста и все рассчитали.

Зажмурив глаза и целясь в потолок, шампанское открывают только школьники. У тебя же будет продуманная техника, и пробка приземлится примерно там, где ты и хотел. От тебя потребуется лишь определить на глазок, какая дистанция есть в твоем распоряжении, и довести пушку, то есть бутылку, до нужной температуры.

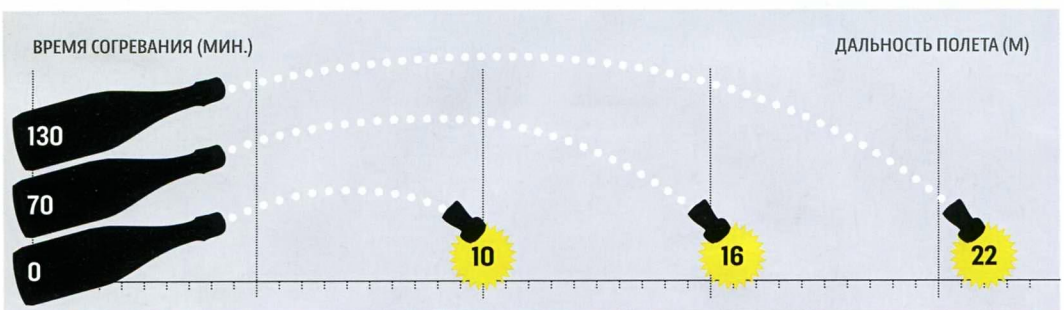
Немного теории

Как только извлеченная из холодильника бутылка игристого вина начинает нагреваться, давление внутри нее пропорционально возрастает. На языке физики это называется "адиабатический процесс". Чем теплее сосуд, тем дальше полетит снаряд. Это с одной стороны. С другой — французские виноделы советуют не бросаться на шампанское, которое только что достали из холодильника. Дав ему чуть-чуть согреться, ты позволишь гостям насладиться вкусом в полной мере. Смысл опять же в возросшем давлении: чем более игристым становится вино, тем более ароматным и полновкусным оно оказывается в бокале. Но хватит разговоров, пора откупоривать.

Переходи к практике

Пик эффективности — это примерно 130 минут согревания бутылки из холодильника при комнатной температуре (дальнейшее ожидание не прибавит орудию мощности). За это время шампанское нагреется минимум до 18°С, а количество пузырьков в нем увеличится на 14%. Дальность полета пробки составит 22 м при оптимальном наклоне бутылки к полу под углом 45°. Дальше — смотри график и стреляй метко.

ЭКСПЕРТ: МАРК РОБЕР, В ПРОШЛОМ ИНЖЕНЕР NASA



КАК ГОВОРИТСЯ

Продолжаем разбираться в словах, которыми мы иногда хотим обидеть женщину (но не делаем этого). Начало — в январском номере.

ФИФА

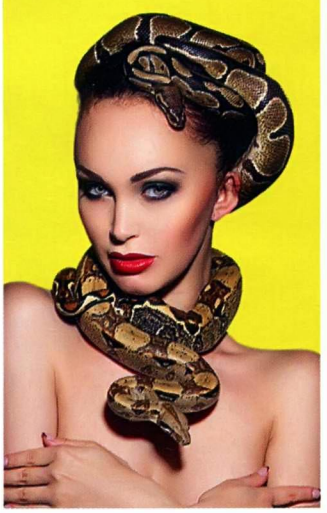
По мнению лингвистов, эта пустая, легкомысленная девушка, думающая только о развлечениях и нарядах, пришла к нам из Германии. Pfeife в немецком — "дудка, свисток", а также "болван, недотепа". Таким образом, фифа — это свистушка.

МЫМРА

Угрюмая, неразговорчивая, скучная женщина. Почему именно мымра? Откроем словарь Даля и найдем глагол "мымрить". Он значит "вяло и долго жевать; говорить вяло и нечисто; сидеть безвыходно дома". Если мымрит — значит, мымра.

ГОРГОНА

Горгоны — чудовищные порождения древнегреческой фантазии, змееволосые, крылатые, клыкастые, покрытые чешуей сестры. Взгляд младшей — Медузы — обращает людей в камень. Отличное прозвище для злобной тетки.



P.S. КОРУ ПРОБКОВОГО ДУБА, ИЗ КОТОРОЙ ДЕЛАЮТ ВИННЫЕ ПРОБКИ, СНИМАЮТ С ДЕРЕВА В СРЕДНЕМ РАЗ В 10 ЛЕТ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ELIAS STEIN; ФОТО: LEGION-MEDIA

Ноги вверх!

Чувствуешь, что твоим тренировкам не хватает чего-нибудь эдакого? Включи в них несколько элементов из брейк-данса, которые тебе покажет Аслан Ныров (Bootuz) из команды Predatorz Crew. К моменту, когда ты научишься выполнять их не падая, — почувствуешь, что мышцы рук и кора неожиданно окрепли.

ЭКСПЕРТ: АСЛАН НЫРОВ (BOOTUZ), УЧАСТНИК БРЕЙК-ДАНС-КОМАНДЫ PREDATORZ CREW

Вводные замечания

Итак, ты крепок, гибок, уважаешь хип-хоп (любить необязательно) и готов разучить несколько трюков из брейк-данса для пущего развития силы и координации. Вот тебе четыре так называемых фриза (от англ. freeze — "замереть"), разных по сложности исполнения статичных элемента. Найди не слишком жесткую поверхность (профессионалы любят линолеум), разминайся в течение 20 минут (ноги, руки, шея, особое внимание удели запястьям), надень наколенники и налокотники (поверь: надо), а также шапку или бейсболку, если задействована голова, и приступай. Каждый фриз нужно уметь делать и на правой, и на левой руке (зеркально). В конечном положении, которое ты видишь на фото, брейкдансер замирает на 1–5 секунд.

КТО ТАКИЕ PREDATORZ CREW

Профессиональная российская брейк-данс-команда, существует с 2002 года. Из последних достижений: в 2014-м в Германии парни стали лучшими на Battle of the Year (самый престижный чемпионат по брейк-дансу); заняли второе место и получили приз Best Show на корейском чемпионате R16. А в январе 2015-го успели стать победителями французского чемпионата Battle Sixty One.

1

CHAIR CLASSIC

"Классический стульчик" — самый простой фриз. Начни с него, предварительно очень хорошо размяв запястье. Локоть упирается в самое удобное место в боку (ты не промахнешься), а нога упирается в пол не пяткой, а мыском. Не забудь про шапку.

2

SHOULDER FREEZE

Фриз на плече. Начинай делать этот элемент в защите, иначе вскоре удивишься очень разбитым коленкам. Главное здесь — баланс. Не закидывай ноги наверх одним махом. Сначала одну, потом другую. Вытянутая рука помогает сохранить равновесие.

3

ELBOW FREEZE

Фриз на локте (он же nike — догадайся почему). Не устаем напоминать: без защиты твои локти превратятся в одну большую трагедию. Важная деталь: рука (на полу), голова и плечо должны быть в одной плоскости, это помогает сохранять баланс.

4

HAND FREEZE

Фриз на руке. В этом случае еще важнее не закидывать ноги наверх одним махом — улетишь. Сначала поднимай вверх поджатые конечности и только потом вытягивай их. На опорной руке максимально широко расставь пальцы — для устойчивости.

P.S. В АПРЕЛЕ PREDATORZ CREW ПЛАНИРУЕТ ПОКАЗАТЬ НА BREAK ON STAGE В ИСПАНИИ БОЛЬШОЕ 42-МИНУТНОЕ БРЕЙК-ШОУ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

18 вещей, ситуаций и ощущений, для которых в русском языке нет названия

01 НЕПОВТОРИМАЯ ТИШИНА, МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ И ОПУСТОШЕННОСТЬ, КОТОРЫЕ ЦАРЯТ В СТРАНЕ 1 ЯНВАРЯ.

02 Неприятное ощущение от странного рукопожатия — слабого, кривого и неполноценного.

03 Ощущение, когда ты уже собрался — и стоишь ждешь семью в дверях, хотя все заранее знали, во сколько нужно выходить из дома.

04 Когда достиг поставленной цели, а ожидаемой радости не испытываешь.

05 Когда ты что-то случайно увидел и понимаешь, что развидеть это уже не получится (например, фото обнаженной Эдиты Пьехи).

06 КОГДА ТЫ КОВЫРЯЕШЬСЯ В НОСУ В МАШИНЕ В ПРОБКЕ, ДУМАЯ, ЧТО ТЕБЯ НИКТО НЕ ВИДИТ.

07 Удовольствие от чесания поджившей болячки.

08 Чувство, которое испытываешь при просмотре индийских фильмов: ересь несусветная, а оторваться невозможно.

09 КОГДА ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ТОЛЬКО ЧТО ОТПРАВИЛ СООБЩЕНИЕ СОВЕРШЕННО НЕ ТОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

10 Когда ты не можешь вспомнить какое-нибудь очень простое слово.

11 Ситуация, когда ты не доедаешь последнюю ложку чего-нибудь и убираешь миску/кастрюлю с жалкими остатками в холодильник только потому, что не хочешь мыть ее за собой.

12 Тот случай, когда телефон сел, а вся нужная информация — в нем.

13 ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ЗАЦИКЛИВАЕТСЯ НА ПРОСМОТРЕ АВТОАВАРИЙ, ЗАПИСАННЫХ НА ВИДЕОРЕГИСТРАТОРЫ.

14 Гадкое ощущение, когда тебе стыдно за поступки других людей.

15 То чувство, когда ты в сотый раз ударяешься об одну и ту же штуку одним и тем же местом.

16 Невозможность отделаться от песни, которая играет в голове целый день.

17 НЕОЖИДАННЫЕ ДЕНЬГИ, НАЙДЕННЫЕ В ОДЕЖДЕ, КОТОРАЯ ПОЛТОРА ГОДА ПРОВИСЕЛА В ШКАФУ.

18 Чувство, когда делаешь что-то глупое, осознаешь это, но все равно продолжаешь делать.

P.S. ВОТ ШОТЛАНДЦЫ, НАПРИМЕР, НАЗЫВАЮТ СЛОВОМ SGIMILEARACHD РАЗДРАЖАЮЩУЮ ПРИВЫЧКУ ОТРЫВАТЬ ЛЮДЕЙ ОТ ЕДЫ

Музей личных коллекций

Когда расстаешься с девушкой, одно из первых желаний — избавиться от всего, что с ней связано, и забыть. Но ты погоди, вдруг потом пожалеешь?

Женский журнал Cosmopolitan опросил мужчин, чтобы узнать, как они переживают расставание с девушкой. Средний возраст респондентов — 28 лет. Вот некоторые цифры:

88% мужчин хранят памятные вещи от бывших девушек (подарки, открытки)

87% хранят совместные фотографии

79% испытывают благодарность за прошлые отношения

68% начали бы те же самые отношения, даже зная, какой финал их ждет

56% сравнивали на свидании свою новую девушку с бывшей

20% пользуются функциональными подарками бывшей девушки

COSMO.RU

62%
Свалить в мешок и вынести на помойку
10%
Хранить на виду как приятные воспоминания
ЧТО ДЕЛАТЬ С ПАМЯТНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ ОТ БЫВШЕЙ ДЕВУШКИ?
28%
Сложить в коробку, убрать на антресоль

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3058 респондентов

■ "Если ты выбросишь эти старые фотографии, письма, вещи — ты раз и навсегда вычеркнешь целую главу из своей жизни, буквально как в "Вечном сиянии чистого разума". Большинство из нас (те, кто относится к вещам не слишком болезненно) не готовы к такому шагу, ведь полагаться только лишь на свою память — дело неблагодарное. Именно поэтому мы иногда копаемся в своих архивах, стараясь фактами подтвердить истинность прошлого. Мой отец в ящике прикроватной тумбы хранил фотографию молоденькой девушки, там же лежал презерватив в старомодной упаковке, давно просроченный. Возможно, это все, что осталось у него от 1963 года. Кто мог бы упрекнуть его в этом? Уж явно не моя мать. Ведь тут все дело в доверии".

ЭВАН КАЦ, ЭКСПЕРТ ПО ОТНОШЕНИЯМ, АВТОР КНИГ "НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО Я ПОКУПАЮ ЭТУ КНИГУ! КАК ЗНАКОМИТЬСЯ И ФЛИРТОВАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ" И WHY YOU'RE STILL SINGLE

■ **"В глазах любой женщины, которую ты приведешь в свой дом, все эти вещички и фотографии, оставшиеся от прежних отношений и бережно хранимые, будут выглядеть как улики и повод для ревности: раз это тебе так дорого, значит, отношения продолжаются. Поэтому, затевая новый роман (или что бы то ни было), убери милые сердцу сувениры с глаз долой. Другого варианта быть не может, а все объяснения в духе "ты должна принять меня вместе с моим прошлым" будут смотреться совсем уж нелепо".**

ДЖОАН ШЕРМАН, БРАЧНЫЙ И СЕМЕЙНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

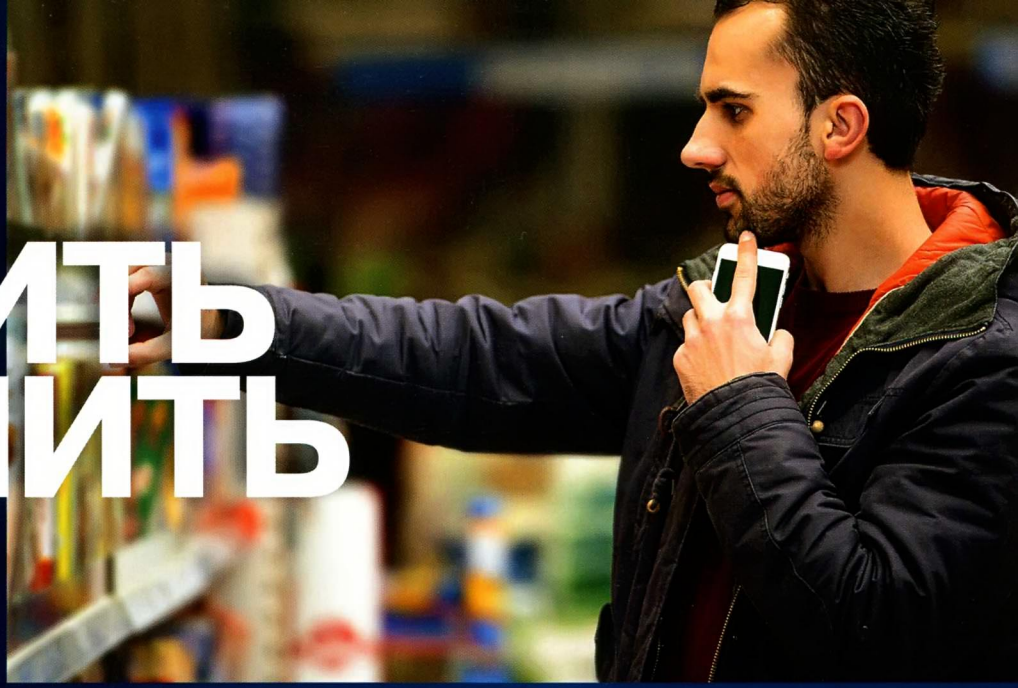
■ 11 млн тонн твердых отходов ежедневно будет производить человечество к 2100 году (в три раза больше, чем сегодня), по прогнозу канадских ученых. Больше всего мусора производят развитые страны, однако они же успешнее утилизируют его: так, Швейцария перерабатывает 99% всех отходов.

NATURE.COM

P.S. В СРЕДНЕМ У СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО МУЖЧИНЫ БЫЛО 8,6 ПАРТНЕРШИ. ИНДИЙЦЫ (3,3) ЗАВИДУЮТ (ОПРОС MH)

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

КАК КОПИТЬ И КУПИТЬ



ЕСЛИ БЫ К ДЕНЬГАМ ПРИЛАГАЛАСЬ ИНСТРУКЦИЯ С ОПИСАНИЕМ ТОГО, КАК ПРАВИЛЬНО ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ВОЗМОЖНО, ЭТО БЫ СПАСЛО МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ОТ МИЛЛИАРДОВ ПОТЕРЯННЫХ РУБЛЕЙ. К СЧАСТЬЮ, СЕГОДНЯ НАВЕСТИ ПОРЯДОК В СВОИХ ФИНАНСАХ СТАЛО ПРОЩЕ, ЧЕМ КОГДА БЫ ТО НИ БЫЛО, – СЕРВИС АНАЛИЗА РАСХОДОВ В ИНТЕРНЕТ-БАНКЕ "СБЕРБАНК ОНЛАЙН" МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ДВА СЧЕТА РАЗОБРАТЬСЯ С ЛИЧНЫМ БЮДЖЕТОМ.

ВЕДИ ЕГО ХОРОШО

Если из своих финансовых потоков ты хорошо знаешь только один – "доходы", но не в состоянии вспомнить и половину из расходных статей, то с планами быстрого достижения финансовых целей тебе, скорее всего, придется попрощаться. Деньги любят счет того, кто за ними следит, а со счетов того, кто бездумно их тратит, утекают при первой возможности.

Чтобы этого не произошло, научись планировать свой бюджет. Например, специальный сервис анализа расходов, который доступен в интернет-банке "Сбербанк Онлайн" и в его мобильных приложениях для устройств iPhone®, iPad® и мобильных платформ Android®, Windows Phone®. Сервис станет твоей надежной опорой в планировании личного бюджета. С ним ты всегда будешь в курсе всех своих трат. Более того – сервис "отсортирует" все операции по банковской карте Сбербанка по различным категориям расходов и представит тебе отчет в виде наглядной диаграммы. Ты сможешь оценить самые затратные статьи расходов и установить плановый бюджет по важным для тебя категориям трат.

ПРОСТО НЕ ДАЙ ЕЙ УЙТИ

Если ты не всегда можешь построить свой бюджет так, чтобы зарплаты хватило на весь месяц, конечно, сложно представить, что тебе удастся из нее еще и что-то откладывать. Попробуй сделать всего 3 шага, чтобы это стало возможным. Первое, что нужно, – сесть и просмотреть свои траты за месяц, а потом вычеркнуть из списка те, которые ты считаешь необязательными. Получилась приличная сумма? Теперь второй шаг – сделай так, чтобы в следующем месяце этих статей расходов в твоем бюджете не было. Третий шаг – заставить освободившиеся деньги работать.

С помощью сервиса анализа расходов в интернет-банке "Сбербанк Онлайн" ты сможешь поставить себе цель (какая-нибудь крупная покупка или тот же ремонт – что угодно) и завести для нее отдельный счет, на который будешь откладывать некую сумму. Ты удивишься, насколько удобно копить таким образом!

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Снятие денег в банкомате чужого банка, операция в неправильной валюте, подключенная платная услуга – все это может стать пробоинами в твоем бюджете. Пора повзрослеть и перестать совершать ошибки, за которые ты расплачиваешься в прямом смысле слова – деньгами. Сервис анализа расходов – это твоя надежная опора в финансовом планировании, твой личный "бухгалтер", от которого не ускользнет ни одна твоя операция по банковской карте Сбербанка. Эта информация – готовый ответ на вопрос: "Почему ты никак не накопишь на свою мечту?". Она же – кратчайший путь к ее осуществлению.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сервис анализа расходов доступен в интернет-банке и мобильном приложении "Сбербанк Онлайн" всем клиентам – держателям международных банковских карт Сбербанка (за исключением корпоративных карт и карт Сбербанк-Maestro и Сбербанк-Maestro "Социальная" Поволжского и Северо-Западного банков Сбербанка, выпущенных до 01.10.2013), подключенных к СМС-сервису "Мобильный банк". Воспользоваться интернет-банком или мобильным приложением "Сбербанк Онлайн" возможно при наличии доступа в сеть интернет. Мобильное приложение "Сбербанк Онлайн" доступно бесплатно для скачивания в магазинах приложений для использования на мобильных устройствах и платформах iPhone, iPad (являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах), Android (является зарегистрированным товарным знаком Google Inc.), Windows Phone (является зарегистрированным товарным знаком корпорации "Майкрософт"). В отношении информационной продукции без ограничений по возрасту. Подробную информацию об онлайн-сервисах Сбербанка и иных услугах уточняйте на сайте банка http://www.sberbank.ru, в отделениях или по телефону: 8 800 555 55 50. ОАО "Сбербанк России". Генеральная лицензия Банка России № 1481 от 08.08.2012.

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ПОСМОТРЕТЬ

С 5 МАРТА*

"Цимбелин"

Нью-Йорк, любовь, банда байкеров и продажные полицейские, выяснение отношений, драки и погони и снова любовь. Кто бы мог подумать, что это — экранизация одноименной трагедии Шекспира. А вот поди ж ты. Можешь так своей барышне и сказать: пойдем, дескать, Шекспира глянем. А там будь что будет.

С 19 МАРТА

"Снайпер"

Кристофер Кайл считался самым эффективным снайпером США — во время службы в Ираке он, по официальным данным, убил 160 человек. И сам был убит в 2013 году таким же, как он, ветераном на стрельбище. Новый фильм американского классика Клинта Иствуда — история недолгой жизни Кайла.

С 19 МАРТА

"Мама дарагая!"

История слабохарактерного маминого сыночка, который мечтает о самостоятельной жизни и даже находит себе такую же скромницу Женю. Но у мамы-то совсем другие планы на сына... Ни к чему не обязывающая комедия о непохожем на тебя парне для совместного просмотра с легкомысленной подружкой.

ПОСЕТИТЬ

ДО 15 МАРТА

"Немецкий нацистский лагерь — концлагерь смерти Аушвиц"

Москва, Центральный музей Великой Отечественной войны

Аушвиц, он же Освенцим, — то злое место на карте мира, где однажды должен побывать каждый цивилизованный человек, чтобы своими глазами увидеть реальные свидетельства того, во что сейчас — спустя семь десятилетий — и поверить-то сложно. Но пока Освенцим далеко, сходи на выставку, приуроченную к 70-летию освобождения его узников. Тут собраны разные относящиеся к делу документы, предметы и, конечно, фотосвидетельства, от которых шерсть дыбом. Хочется верить, что, пока мы помним об этом ужасе, он не повторится.

ДО 22 МАРТА

"Советский дизайн. От конструктивизма к модернизму. 1929–1960"

Москва, Музей архитектуры им. А.В. Щусева

Когда видишь слова "советский дизайн", "конструктивизм", "ампир", "модернизм" и т. д., в первую очередь думаешь о советской архитектуре: сталинские высотки, дом Наркомфина, станция метро "Маяковская". Но дизайн расцветал и в более камерных проявлениях: советская элита сидела на красивейших стульях возле моднейших шкафов, пила и ела из модерновой посуды, вытягивала ноги на диванах ручной работы. Вот эти-то уникальные предметы быта (авторства великих Бориса Иофана, Николая Лансере, Каро Алабяна и других) и можно будет со всех сторон изучить на выставке.

ПОСЛУШАТЬ

1 МАРТА

De-Phazz

Москва, клуб YotaSpace

Если легким движением руки смешать лаунж с джазом и соулом, то получится De-Phazz — плодовитая немецкая команда, которая одинаково круто звучит и в записи, и живьем. Последний на сегодняшний день их альбом вышел в 2013 году — поэтому есть надежда, что за прошедшее время у музыкантов появилось что-нибудь новенькое.

9 МАРТА

Оркестр Гленна Миллера

Московский международный дом музыки

Полное название этого коллектива — The World Famous Glenn Miller Orchestra directed by Wil Salden. Много лет назад оркестр был собран мультиинструменталистом Вилом Салденом, чтобы исполнять музыку Гленна Миллера и других великих композиторов золотого века джаза. Лучшие европейские музыканты исполняют вечнозеленые хиты эры свинга. Если бы еще можно было танцевать...

21 МАРТА

"Кровосток"

Москва, клуб YotaSpace

Мы узнали о "Кровостоке" — страшно сказать — в 2004 году и с тех пор не можем его забыть. Так называемый художественный гангста-рэп навсегда поселился в циничных душах, а строчки песен разлетелись на цитаты, привести хотя бы одну из которых нам мешает закон. Тем сильнее желание еще раз услышать все своими ушами, вживую.

ПОИГРАТЬ

BATTLEFIELD: HARDLINE

Платформы: все

Пара крутых полицейских надирает зад торговцам наркотиками — известная серия Battlefield делает неожиданный крутой поворот, перенося нас из вечных военных конфликтов к локальным разборкам "хороших" и "плохих" парней. С присущим для сериала размахом: абсолютная разрушаемость, куча оружия и транспорта (от мотоциклов до вертолетов), лихая сюжетная линия и полный замес в мультиплеере. Для всех любителей пострелять — безоговорочный фаворит. На прилавках с 17 марта.

BLOODBORNE

Платформа: PS4

Надежный способ надолго отучить себя спать без света. Страшная, как внезапно прыгнувшая из темноты кошка, игра Bloodborne — история про городок, охваченный неясной болезнью, превращающей жителей в осклизлых гадов, и про охотника на чудовищ, вооруженного дробовиком и огромным тесаком. Тягучая готика, вечный полумрак и много акробатического насилия — нарубишься по самое не могу. В продаже с 25 марта.

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС

P.S. 26 МАРТА У ФАНАТОВ РАССЕЛА КРОУ ПРАЗДНИК: ВЫХОДИТ ЕГО ФИЛЬМ (С НИМ ЖЕ В ГЛАВНОЙ РОЛИ) "ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ"

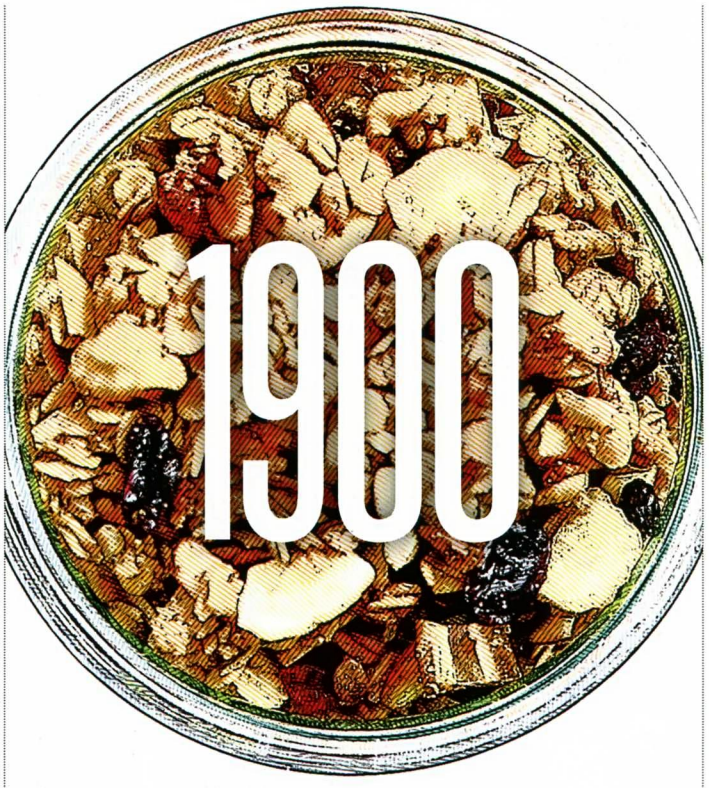
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

100

КМ/Ч — СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ МОЖЕТ ВЫЛЕТЕТЬ ПРОБКА, ЕСЛИ БУТЫЛКУ ШАМПАНСКОГО НАГРЕТЬ И ХОРОШО ВЗБОЛТАТЬ. ОБЫЧНАЯ СКОРОСТЬ — ПОРЯДКА 40 КМ/Ч. ВСЕ О ТОМ, КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС, — НА СТР. 48



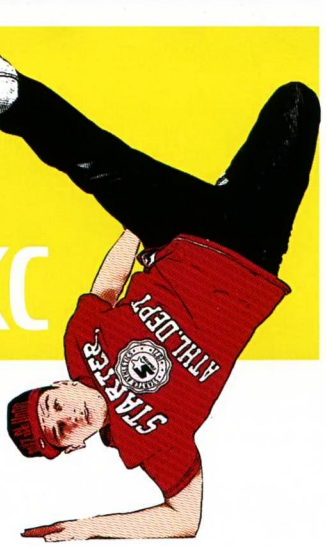
1900

ГОД ИЗОБРЕТЕНИЯ МЮСЛИ (АВТОР — ШВЕЙЦАРСКИЙ ВРАЧ МАКСИМИЛИАН БИРХЕР-БЕННЕР). КАК САМОМУ ДЕЛАТЬ МЮСЛИ И ЧТО ЕЩЕ ВКУСНОГО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 40

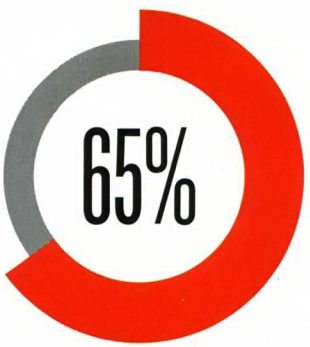
400 000

ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЛОВ В СОВРЕМЕННОМ РУССКОМ ЯЗЫКЕ, ПО ДАННЫМ АВТОРОВ БОЛЬШОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО СЛОВАРЯ (150 000 ЛИТЕРАТУРНЫХ ПЛЮС 250 000 ДИАЛЕКТНЫХ И ПРОЧИХ). НО НАМ ВСЕ РАВНО НЕ ХВАТАЕТ. ПОЧЕМУ? СМОТРИ НА СТР. 54

Бронкс



РАЙОН НЬЮ-ЙОРКА, ГДЕ В СЕРЕДИНЕ 1970-Х ЗАРОДИЛАСЬ КУЛЬТУРА БРЕЙК-ДАНСА. ЧЕМ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ МОГУТ ОБОГАТИТЬ ТВОЮ ТРЕНИРОВКУ, ДОКЛАДЫВАЕМ НА СТР. 50



РОССИЯН БОЛЬШЕ ЦЕНЯТ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ ШУТКИ, 25% — УМЕНИЕ ШУТИТЬ (ОПРОС ФОМ). КАКАЯ ДЕВУШКА ТЕБЕ НУЖНА С ТВОИМ НЕПОВТОРИМЫМ ЧУВСТВОМ ЮМОРА, УЗНАЕШЬ НА СТР. 46

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
РОБЕРТ САНЧЕС
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
MARK MATCHO

БЫТЬ ВПОЛНЕ ХОРОШИМ

Ты мог бы прожить хотя бы месяц, не нарушая никаких правил, не причиняя вреда и не вступая в компромиссы со своей совестью? Наш автор попытался — и почти отказался рассказывать нам о том, как все было. Вот что удалось из него вытянуть.

НА ДНЯХ, СВОДИВ ДОЧЬ НА ТРЕНИРОВКУ в бассейн, я купил завтрак навынос в местном фитобаре: два бейгла с копченым лососем и сливочным сыром. Заплатил, взял пакет со стойки и вышел на улицу. Мы прошли немного и успели сделать только по одному укусу, когда я взглянул на чек.

— Вот блин, — пробурчал я с набитым ртом.

— Что? — спросила дочь.

— Нам придется вернуться.

Да, я должен был вернуться. За пару дней до этого я поспорил, что смогу вести себя на 100% "правильно" с точки зрения общественной морали в течение месяца. Ни вранья, ни мелких нарушений закона, ничего. Каждую минуту каждого дня.

Мы потопали обратно в бар. Я сообщил женщине за стойкой, что она взяла с меня денег только за один бейгл. Она наморщила нос.

— Я. Вам. Должен, — сказал я. — Деньги.

Только тогда она поняла.

— Никогда не видела такого, — прокомментировала она, с легким недоверием принимая мою кредитку.

— Это карма. Я верю в это. Вы увидите, все воздастся.

Прошел уже 31 день с того момента, а я все жду воздаяния.

Я всегда был хорошим парнем, ответственным. Я тот сосед, которого ты попросишь присмотреть за домом, пока ты в отпуске. Я именно тот, кому ты позвонишь за советом. Я не курю. Я хожу на субботники.

Может ли вполне моральный человек стать, э-э-э, высокоморальным? Конечно! Стоит лишь подчистить края своей жизни, на которые раньше не находилось времени, денег или мотивации. К тому же, с мазохистской точки зрения, идея превзойти самого себя показалась волнующей.

Я позвонил профессору психологии Дарсии Нарваэс, и она сразу охладила мой пыл: проект вряд ли будет легким. Наши представления о моральном поведении и наши нравственные реакции, вероятнее всего, намертво формируются в первые три года жизни. "Если твои родители были отзывчивы и добры к людям, ты будешь таким же, — объяснила мне Нарваэс. — А если не были, то тогда ты научился прежде заботиться о себе, чем помогать другим. И еще: именно папа и мама объяснили тебе, что такое хорошо, а что — еще лучше. Потому в обычной жизни тебе не приходится делать выбор между этими вариантами каждую минуту".

Честно сказать, в тот момент я не понял последней фразы. Но понял, что стать "хорошим" для человека — значит прежде всего повторить своих родителей в их лучшей форме. Меня вырастили любящие, приятные люди. Поэтому я без сомнений отправился в свое нравственное путешествие.

Я ПРЕКРАТИЛ ПРЕВЫШАТЬ СКОРОСТЬ ПО ПУТИ на работу. Я поставил на прикол свой внедорожник и освоил малолитражку жены. Я потратил $100 на экокомпостер. Я внес пожертвование на приют для животных. Я даже перестал переходить улицу в неположенном месте. Мое пари заставило меня учиться терпению. Кто-то вклинился передо мной в очереди в киоск? Нет проблем. Хлопнули дверью в лицо? Подставь вторую щеку. Удивительно, но я чувствовал себя превосходно.

Нет, лучше сказать так: я чувствовал себя СЛИШКОМ хорошо. Особенно когда рассказывал друзьям о своей новообретенной моральности. Хорошее деяние остается хорошим, если я хвастаюсь им? Или это тщеславие, которое в одной из распространенных нравственных концепций как раз является грехом?

К третьей неделе эксперимента я погряз в размышлениях. Я стал одержим тем, что назвал "экономикой" моей нравственности. Я постоянно взвешивал результаты своих поступков — даже мелких и тривиальных, неважно. Я осознал это, когда стоял перед дорожным переходом по пути на деловую встречу. Я опаздывал, но продолжал думать: могу ли пересечь зебру, несмотря на красный свет и отсутствие автомобилей в пределах видимости? Рвануть вперед — значит нарушить закон. Это антиморально, но никому не нанесет вреда. А если не рвану, то заставлю партнеров себя ждать и, может быть, даже провалю встречу... Я так долго взвешивал "за" и "против", что светофор принял решение за меня.

А на следующий день мой экокомпостер на заднем дворе завонял так, словно кто-то в нем сдох. Его облепили полчища плодовых мух. Жена стала жаловаться и получила скандал. "Я стараюсь делать все правильно, — орал я, как пафосный идиот. — Экология, здоровье Земли, ты что, не понимаешь?"

А потом вспомнил, что записался на тест-драйв электроавтомобиля. Но если я не уверен, что куплю его — стоит ли отнимать время у сотрудника автосалона? Если он потратит на меня эти 45 минут без толку, выходит, в некоторой степени я их украл?

Стоп! Нет! Все! Хватит! Это и есть тот самый "конфликт хорошего с лучшим", о котором говорила психолог Нарваэс? "Нельзя стать хорошим для всех, как невозможно в храме повернуться ко всем иконам сразу, — успокоила меня Дарсия. — Как только ты начинаешь копаться в корнях морали, ты осознаешь, что шагнул за кулисы, полез в механизм часов. А большинство людей этого не делают".

И я решил прекратить столько думать. Не ждать одобрения своих решений — и от себя самого, и от вас, посторонние люди. Буду поступать как учила меня мама, не задумываясь об этом. К тому же мои ежедневные дела просто не стоят того, чтобы ими хвастаться. Я принял простой факт: стремиться стать самой лучшей версией себя самого — это благородное стремление, но я никогда не достигну этого. Потому что даже не знаю, что это.

О'кей, возможно, я буду извлекать из своей жизни побольше таких вот "бейгл"-моментов. Может, я не буду больше так гонять по дорогам. Но нет, я даже не собираюсь обещать, что стану на 120% добропорядочным гражданином. Меня устроит просто быть вполне хорошим. ■

КАК НА ИСПОВЕДИ

Даже священник может прийти в бешенство. Рассказывает отец Питер Дэли (США).

В моем приходе есть одна женщина, она заглядывает в церковь каждый день (а иногда и чаще). И она всегда чего-нибудь хочет: денег на ремонт машины, чтобы ее куда-нибудь подвезли, все в таком духе. Однажды она позвонила мне поздно вечером и попросила доставить ее домой. Я уже лежал в постели, но она не отставала. Следует упомянуть, что женщина психически нездорова. И она сидела на выходе из больницы. Так что я переоделся и пошел в гараж. Она не хотела пристегиваться в машине. Я остановился и пристегнул ее сам. Потом ей захотелось сигаретку. Я отказал ей, и она начала кричать. Так что я остановился у магазина, но у нее не было денег. Я — священник — пошел и купил ей сигарет. Когда она попыталась закурить прямо в машине, мы снова поспорили. Она рассержена, я рассержен, и когда я высаживал ее, она сказала: "Я больше вам звонить не буду".

Я религиозен, напомню. Предполагается, что в такие моменты я должен "подставить другую щеку". Вместо этого я проорал ей в лицо: "Хвала Господу!" — и рванул с места так, что шины завизжали. Да, это было не слишком-то мощное оскорбление, но это все из-за недостатка практики. Хотя мне было стыдно — не из-за слов, а из-за того негодования, которое я в себе обнаружил по отношению к нездоровому человеку. Семья этой женщины не хочет иметь с ней никаких дел. И если божий человек не может дать ей немного доброты, то кто тогда? В общем, на следующий день я позвонил и извинился. И теперь по ночам не сплю, со страхом жду ее звонка с просьбой о помощи.

ТЕКСТ:
КЛИНТ КАРТЕР

Чарли Мэтью Ханнэм

РОДИЛСЯ: 10.04.1980 В НЬЮКАСЛЕ (АНГЛИЯ)

РОДИТЕЛИ: СКУПЩИК МЕТАЛЛОЛОМА И ВЛАДЕЛИЦА МЕЛКОГО БИЗНЕСА

РОСТ: 185 СМ

ВЕС: 80 КГ

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: РАЗВЕДЕН, ДЕТЕЙ НЕТ

ПРАВИЛА НЕГОДЯЯ

Роль байкера-преступника в сериале “Сыны анархии” сделала Чарли Ханнэма по-настоящему знаменитым. Может, и тебе есть чему поучиться у непослушных мальчиков — не преступая, разумеется, закон?

“МНЕ С ДЕТСТВА БЫВАЕТ НУЖНО ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОБЫТЬ ОДНОМУ — ПЕРЕВАРИТЬ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ЖИЗНИ”

ЛОС-АНДЖЕЛЕС, БУЛЬВАР Сансет, соленый бриз прорывается в шлем. Рычат моторы, два Royal Enfield несут нас вперед. Я вижу океан, поворачиваюсь к Чарли, он улыбается — впервые с тех пор, как мы вышли из ресторана и завели мотоциклы. “Здесь намного лучше, правда?” — кричит Ханнэм, когда мы тормозим на светофоре. Этот британец определенно рад, что покинул пределы Голливуда, в котором живет и работает последние 16 лет.

Мы проезжаем несколько загородных клубов: Bel-Air, Brentwood, Riviera, Los Angeles... Знаменитости любят бывать здесь, но на Ханнэма это искушение не действует. Мы решили убраться подальше от городской суеты — доехать до национального парка Топанга у горного хребта Санта-Моника, где по тропинкам бродят не “звезды” с шампанским, а дикие олени.

Поначалу Чарли едет строго в потоке, но потом вдруг добавляет газу, мчит, лавируя между седанами, заполонившими трассу. Ханнэму позарез нужно немного свободы. В Голливуде над ним всегда, словно туча над головой, нависает величие его собственного бренда. И это не метафора: стартовав, мы сразу проехали под 15-метровым щитом с рекламой “Сынов анархии”: Ханнэм сжимает пистолет, на спине у него татуировка с черепом... “Как тебе все это?” — пытался спросить я, когда мы сбавили газ у крутого поворота, но мой спутник уже унесся вперед.

ФИНАЛЬНЫЙ, СЕДЬМОЙ СЕЗОН “СЫНОВ анархии” отмечен рекордно высокими рейтингами на американском канале FX, он уступает только “Ходячим мертвецам”. По окончании съемок Ханнэм тут же получил новую роль, самую большую в своей карьере — он сыграет короля Артура в одноименном фильме Гая Ричи. Картина выйдет на экраны в 2016 году, и, если не провалится в прокате, Warner Bros. обещает профинансировать съемки еще 5 фильмов в этой серии. Он также сыграл в “Багровом пике” аж самого Гильермо дель Торо (ты увидишь фильм в ноябре) и получил приглашение в проект “Между нами гора” Хани Абу-Ассада. Похоже, нам нужно запомнить имя этого парня — в ближайшие годы мы проведем с ним много времени.

НО ЧАРЛИ И НЕ ДУМАЕТ ОСТЕПЕНИТЬСЯ или, например, зазвездиться. Пока другие киногерои коллекционируют суперкары, Ханнэм передвигается по городу на Harley Davidson Dyna Super Glide 2009 года выпуска. “В седле мне проще сосредоточиться. Когда мотоцикл набирает скорость, мне кажется, что мозг тоже начинает работать в ускоренном режиме. Все чувства обостряются — вот пара целуется на скамейке, вот повеяло ароматом цветов — я замечаю кучу деталей, которые раньше бы не увидел”, — рассказывает Чарли, пока мы сидим в придорожном кафе.

У Ханнэма есть мечта — по примеру писателя Генри Торо сбежать на время от цивилизации. Сам Торо, как известно, в 1845-м построил хижину в глухомани Массачусетса и прожил там год, добывая еду рыбалкой и огородничеством. Ханнэм понимает, что в его ситуации такой поступок выглядел бы неразумно; но не гарантирует, что удержится от него. “Мне с детства бывает нужно время побыть одному — переварить то, что происходит в жизни”, — делится со мной Чарли. “Независимость” — вот ключевое слово.

“Успешный преступник — отличная роль, он нравится всем!” — смеется Ханнэм, уплетая ланч. В интервью Ханнэм всегда заявляет, что он очень близок по характеру к своему герою Джексу Теллеру (байкеру из “Сынов анархии”). “Дело не в том, чтобы непременно убивать и грабить. А в том, чтобы не бояться делать то, что дает тебе возможность управлять своей судьбой. Пусть даже это может шокировать общество”, — поясняет он.

Ну да, наверное, многие успешные мужчины действуют не по правилам и не обращают внимания на чужие пожелания. Когда-то давно британское агентство по подбору актеров попыталось прилепить к Чарли ярлык слащавой модели. Ханнэму это пришлось не по вкусу, и он сам добыл себе роль совсем другого толка — в сериале для подростков “Байкер-гроув”, где речь шла о наркомании, абортах и жестоком обращении с детьми. Потом он вернулся в агентство и сказал: “Не вы нашли мне эту работу, но в качестве жеста доброй воли я заплачу вам комиссионные. И вы должны начать подыскивать мне что-то подобное”. Агентство прислушалось.

НА РУКАХ ХАННЭМА Я ЗАМЕЧАЮ ДВА перстня — один подарила ему подруга, другой вручил друг из мотоклуба. На первом написано: “Я люблю тебя бесконечно”, на втором: “Один за всех, все за одного”. Наглядная демонстрация того, чем Чарли живет вне работы. И на что он может променять эту самую работу. “После съемок очередного сезона я возвращаюсь домой, и мне приходится вновь восстанавливать запущенные отношения”, — говорит он. Но он готов на жертвы. Не так давно студия Universal подписала с актером контракт на главную роль в фильме “Пятьдесят оттенков серого” — о, эта картина обещала прогреметь. Но через пять недель Чарли отказался сниматься. “Они хотели, чтобы я вписался в какой-

то невообразимый график. Посуди сам — сначала я заканчиваю съемки в роли психопата, который недавно потерял жену, а спустя пять дней должен вжиться в образ красавца-миллиардера. Да это же будет гребаная катастрофа!" — восклицает Ханнэм.

Отказаться от целей, в которые ты не веришь; не делать того, что не сможешь сделать идеально, — тут необходима смелость, не меньшая, чем когда нужно переступить закон. "В Голливуде есть такая проблема — на тебя наваливается слишком много, ты легко можешь утонуть под всем этим. Я не даю запихнуть себя в эту мясорубку. Важно, чтобы было время подготовиться и сделать работу на отлично. Ну и не растерять свою жизнь", — втолковывает мне Чарли.

Тут к нам подходит одна из посетительниц кафе, она просит сфотографироваться. "Я в восторге от "Сынов анархии", и еще мне нравится, что вы там не нахваливаете преступный образ жизни". "Да, — отвечает Чарли, потирая перстень мотоклуба на правой руке. — Вот уж не знаю, почему кто-то решает жить так, как эти ребята". Потом поклонница сериала сообщает, какое впечатление на нее произвел кровавый финал шестого сезона, ее голос дрожит от эмоций. "Вы ведь поплакали?" — спрашивает Чарли. Девушка кивает. "Значит, мы все сделали верно!" — улыбается актер. Она удаляется счастливой — еще один человек, покоренный успешным преступником. ■

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

СТАНЬ МУСКУЛИСТЫМ, КАК ДЖЕКС

Попробуй по примеру Чарли Ханнэма заполучить сногсшибательные руки и плечи.

НЕ УСЛОЖНЯЙ ТРЕНИРОВКУ

"Я иду в зал и выполняю 75 подтягиваний, 75 отжиманий на брусьях, 150 приседаний, 150 отжиманий, а потом меня ждут 20 минут упражнений на мышцы пресса. Это занимает час. Все".

БОЛЬШЕ ЭНДОРФИНОВ

"Я тренируюсь больше для психологического эффекта, чем для физического. У меня портится настроение, если я нарушаю график тренировок. Люблю ощущение, что я здоров и полон энергии".

УВАЖАЙ СВОЙ КОР

"Над кубиками я работаю 3–4 раза в неделю. Делаю простые упражнения — скручивания, подъемы ног. У меня, наверное, штук 20 разных упражнений на мышцы пресса, которые я регулярно чередую".

ПИТАЙСЯ УМНО

"Путешествия и простая, качественная еда — вот удовольствия, которым я предаюсь без стыда. Что касается конкретных блюд — стараюсь избегать таких, где люди явно перемудрили".

Реклама. Цена указана в рублях. Цена действительна на товар (куртка, артикул M56M4D) с 10.02.2015 г. по 31.03.2015 г. Количество товара ограниченно. Подробности на ostin.com. ООО «ОСТИН». ОГРН 1057747320003, г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС

Покорение "макушки планеты" — соревнование не на жизнь, а на смерть. Вот чемпионы и проигравшие этого турнира, который растянулся на сотни лет.

Северный географический полюс находится на 90°00'00" северной широты. А долготы полюс не имеет, так как является точкой пересечения всех меридианов. Полюс также не относится к какому-либо часовому поясу, поэтому каждая полярная экспедиция живет по времени того государства, которое ее сюда снарядило. Северный географический полюс не надо путать с магнитным, геомагнитным и полюсом недоступности. Тоже Северными, соответственно.

Как туда попасть

Если есть большие деньги, можно подготовить путешествие самому. Но есть и компании, которые организуют переходы на Северный полюс с острова Шпицберген. От острова нужно будет перелететь до арктической базы Барнео, стоящей на дрейфующих льдах. Потом — переход на лыжах до полюса (за 7 дней около 150 км). Цена без перелета — примерно 300 000 руб., ночевки в палатках. Кроме того, есть возможность достичь макушки планеты на ледоколе "50 лет Победы" (от 400 000 руб.).

ИЗ ДНЕВНИКА УИЛЬЯМА ПАРРИ, 1827 ГОД

"...Снаряжаясь ежедневно в дорогу, мы завтракали горячим какао и бисквитами, укладывали вещи в лодки и сани так, чтобы по возможности уберечь их от влаги, и начинали переход, который обыкновенно длился от пяти до пяти с половиной часов. Затем мы останавливались на час пообедать и опять шли вперед четыре, пять или даже шесть часов, в зависимости от обстоятельств. После этого мы останавливались — "на ночь", как мы говорили, хотя происходило это обычно рано утром, — выбирали льдину побольше и втаскивали на нее лодки, чтобы избежать их повреждения льдами..."

4000 МЕТРОВ — ГЛУБИНА ОКЕАНА НА СЕВЕРНОМ ПОЛЮСЕ. ПОЧТИ ВСЯ ПОВЕРХНОСТЬ ЗДЕСЬ ПОКРЫТА ЛЬДАМИ ТОЛЩИНОЙ НЕ МЕНЬШЕ 3 М (А В НЕКОТОРЫХ МЕСТАХ — ДО 20 М)

4 ВЕКА В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ

1607 Генри Гудзон (Англия) первый приблизился к Северному полюсу. Мореплаватель добрался до острова Шпицберген, но двигаться дальше ему помешали льды. Результат: 80°23' северной широты.

1765 и 1766 Василий Чичагов (Россия) по приказу Екатерины II два раза плавал из Архангельска искать северный путь на Камчатку. Поднялся вверх по глобусу вплоть до 80°30' северной широты.

1827 Уильям Парри (Англия) прикрутил полозья к двум небольшим судам, чтобы их можно было тащить по льду. Вплавь и по суше англичанин двинулся к полюсу — от острова Шпицберген, лежащего чуть больше чем в тысячи километрах от цели. До цели не добрался, рекорд — 82°45' северной широты.

1893 Фритьоф Нансен (Норвегия) на корабле "Фрам" пытается замерзнуть во льдах и достичь полюса вместе с дрейфующими льдами. Неудачно. Продрейфовав полгода, Нансен оказался южнее, чем место старта. С норвежцем Ялмаром Юхансеном он отправляется в путь на лыжах: вещи и еду путешественников (850 кг) везут 28 собак на трех нартах. Через пять месяцев припасы кончаются, путешественники доедают последнюю собаку и поворачивают назад. Результат: 86°13'36".

1899 Умберто Каньи (Италия) на собачьих упряжках доезжает до 86°33'49".

1908 Фредерик Кук (США) утверждает, что достиг Северного полюса, но в дальнейшие годы ученые опровергли этот факт.

1909 Роберт Пирри (США) также выступает с заявлением, что достиг цели, но не может предоставить убедительных доказательств на этот счет (кроме самого Роберта в экспедиции не было никого, кто в нужной степени разбирался бы в навигации).

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU, ФОТОХРОНИКА ТАСС, NASJONALBIBLIOTEKET

–40°C

СРЕДНЯЯ ТЕМПЕРАТУРА ЗИМОЙ, ЛЕТОМ – 0°. ОКОЛО ПОЛУГОДА ЗДЕСЬ ДЛИТСЯ ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ И СТОЛЬКО ЖЕ – ПОЛЯРНЫЙ ДЕНЬ

ПОГИБЛИ В ПУТИ

ДЖОРДЖ ДЕЛОНГ

США, 1881

Экспедиция Делонга отплыла из Сан-Франциско. Судно замерзло во льдах. Американцы попытались вернуться своим ходом (перетащив шлюпки по льду до открытой воды). До людей добралась лишь треть, остальные погибли в пути (в том числе и сам Делонг).

ГЕОРГИЙ СЕДОВ

Россия, 1914

На вмерзшем во льдах судне "Св. Фока" Георгий Седов и команда провели два года, а потом на собачьих упряжках выдвинулись на Северный полюс. Вскоре руководитель экспедиции умер от цинги, а спутники, похоронив Седова, вернулись домой.

АНДРЕЙ РОЖКОВ

Россия, 1998

Первый в истории погрузился с аквалангом на Северном полюсе, но на глубине 47 м у него остановилось сердце. На следующий год международная команда (в ее составе – русские, австриец, англичанин и американец) провела удачное погружение на полюсе на глубину до 30 м.

ИЗ ДНЕВНИКА ФРИТЬОФА НАНСЕНА, 1895 ГОД

"...Воскресенье, 4 августа. Самое мучительное – это проклятые полыньи. Часто приходится плестись не одну сотню метров по едва замерзшему снежному салу или перепрыгивать с одной льдины на другую, таща за собой нарты и непрерывно рискуя, что они кувырнутся в воду. Ну а следующий день, 5 августа, ознаменовался двумя радостными событиями: во-первых, Иохансена не съел медведь, во-вторых, мы увидели открытую воду у берега..."

И ПРИЗ ПОЛУЧАЕТ...

1948 23 апреля начальник Главсевморпути Александр Кузнецов (СССР) во главе экспедиции из трех самолетов впервые сажает воздушное судно на Северный полюс. Кузнецов – первый человек, ступивший на Северный полюс (из тех, чье достижение не было подвергнуто сомнению).

1969 Уолтер Герберт (Англия) на собачьих упряжках двигался по 12 часов в день при температуре от –35 до –48°С: начал путь с американского мыса Барроу и успешно финишировал на Северном полюсе.

1977 Юрий Кучиев, капитан советского атомного ледокола "Арктика" приводит свое судно к финишу.

1978 Наоми Уэмура (Япония) – первый человек, который добрался до полюса в одиночку: на собачьих упряжках он начал путь на канадском острове Элсмир и за 57 дней преодолел 725 км.

1979 Дмитрий Шпаро (СССР) и команда первые в мире достигают Северного полюса на лыжах. Они начали путешествие с острова Генриетты и прошли 1500 км за 77 дней.

2007 Матвей Шпаро и Борис Смолин (Россия) стартуют с мыса Арктический (архипелаг Северная Земля) и первые доходят до Северного полюса во время полярной ночи. Весь путь занял у них 86 дней. ■

ТЕКСТ:
ИГОРЬ СОКОЛОВ

ПАМЯТНОЕ ЕДАЛИ

Мы составили список из 7 продуктов и блюд, которые каждый мужчина должен попробовать хотя бы раз в жизни. Какие-то из них принесут твоему организму невероятную пользу, какие-то — доставят неописуемое вкусовое наслаждение, какие-то — оставят яркие воспоминания. Рассказываем, чем хороши и ценны эти блюда и как их готовить.

1

Бычье сердце

За неимением возможности вырвать и съесть сердце врага рекомендуем потренироваться на крупном рогатом скоте. Сердце быка — наибрутальнейший продукт, известный также своей диетичностью (в 6 раз больше витаминов B, чем в говядине, но в 4 раза меньше жира). Но это не вырезка, эта мышца при жизни работала очень энергично. Чтобы сделать сердце мягким, нужно долго тушить его на слабом огне. Как, например, делают в Марокко.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 1 кг сердца
- 2 ст. л. топленого масла
- 2 средние луковицы
- 2 куска имбиря размером с большой палец каждый
- 1 лимон
- 1 большая горсть кураги
- По ½ ч. л. молотых кардамона, гвоздики, корицы и перца чили
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- Соль

1. Сердце очисти от жира, прожилок, пленок и сосудов. Поруби крупными кубиками, залей уксусом, как следует перемешай и помести в холодильник мариноваться на пару часов, а лучше на ночь.
2. Кастрюлю с толстым дном поставь на средний огонь, растопи половину масла и слегка обжарь мелко порезанные лук и имбирь.
3. Параллельно на сильном огне в сковородке на оставшемся масле быстро обжарь сердце так, чтобы куски со всех сторон слегка потемнели, не больше.
4. К луку и имбирю добавь специи, как следует все перемешай, положи мясо.
5. В сковородку плесни воды или мясного бульона, лопаткой очисти дно от приставших кусочков сердца и вылей эту водно-масляно-мясную смесь в кастрюлю. Добавь лимон, нарезанный дольками вместе с кожурой, посоли. Доведи смесь до кипения, убери огонь до минимума и оставь булькать, плотно закрыв крышкой. Изредка можешь перемешивать.
6. Часа через полтора сними крышку, кинь в кастрюлю курагу и туши еще минут 10, уже не накрывая.
7. Еще раз все как следует перемешай и подавай — с вареным рисом или свежим лавашом и овощным салатом.

ФОТО: LEGION-MEDIA

HARDLABZ
www.hardlabz.ru
В СПОРТЗАЛЕ ТЫ - МАШИНА!
GLYCOLIZ - ТВОЁ ТОПЛИВО!
Перед тренировкой. Тонизирует мышцы за счёт приёма клинической дозы L-аргинина, который придаёт мышцам чувство «накачки», и быстродействующих углеводов, которые служат источником энергии и повышают в организме уровень гликогена.
Во время тренировки. Помогает поддерживать высокую концентрацию глюкозы в мышцах для сохранения силы, энергии и наполненности/васкуляризации мышц. Благодаря Glycoliz вы сможете тренироваться дольше и интенсивней!
После тренировки. Немедленно восстанавливает уровень гликогена в мышцах и насыщает мышечную ткань сочетанием БЦАА, креатина, L-аргинина и L-глютамина, обеспечивая максимальное восстановление, уменьшение катаболизма и минимум послетренировочных болевых ощущений.
HARDLABZ
GLYCOLIZ
ADVANCED TRAINING FORMULA
WATERMELON
2000G
реклама
AMINOLAB
ЛАБОРАТОРИЯ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА
viofit.ru
5lb
www.5lb.ru
FITNESSBAR.RU
hardlabz
hardlabz
Сергей Халепо – Абсолютный Чемпион Arnold Classic по классическому бодибилдингу

2

Старое вино

Кто не хотел бы распить бутылку вина, заложенную в погреб в год его рождения? Да, мы бы тоже этого хотели — но исключительно из-за красоты момента. Никаких особых ощущений от такого вина мы не ждем. Конечно, выдержка делает вкус и аромат вина мягче и тоньше — это факт. “Только далеко не каждое вино сгодится, лишь 10% производимого в мире красного и 5% белого вина имеют потенциал для выдержки”, — говорит сомелье и энолог Дженсис Робинсон. Лучше всего годы влияют на напитки с сильной кислотностью и большим количеством танинов, это красные вина сортов каберне совиньон, санджовезе, мерло, небиолло. Как правило, основные изменения в вине происходят за 2–10 лет выдержки, дальнейшие метаморфозы практически незаметны. Поэтому 30-летняя амброзия, конечно, будет весьма хорошей (и дорогой), но разницы с 10-летней ты, скорее всего, не почувствуешь.

3

Сырое мясо

Да, это брутально, первобытно и, кстати, даже вкусно — но только если будешь соблюдать правила.

1. Сырой можно есть исключительно говядину. Баранина и козлятина жестковаты, свинина, крольчатина и птица — слишком опасны.
2. Покупай мясо только в супермаркете, оно там хранится в холодильнике. Но не упакованное, а развесное. Если мясо завернуто в пленку, с него не стекает кровь — в такой среде бурно множатся бактерии.
3. Осмотри купленный кусок и безжалостно срежь заветревшиеся потемневшие участки.
4. А теперь приготовь тартар: наруби мясо мелкими кубиками и заправь по вкусу оливковым маслом, уксусом, каперсами, солью, перцем и сырым перепелиным яйцом. Запей красным вином (см. пункт 2).

4

Молоко любимой женщины

Нет на свете мужчины, который хоть раз бы не задумался о том, чтобы попробовать молоко своей женщины. Хуже не будет точно: если верить исследованиям Лундского университета (Швеция), грудное молоко замедляет рост опухолей (в первую очередь в мозге), помогает при диабете, болезни Крона и заболеваниях кожи, серьезнейшим образом укрепляет иммунитет. Впрочем, все это понадобится твоему ребенку, так что ты только попробуй вкус молока — а лечиться лучше лекарствами, под присмотром врача.

5

Полезные чипсы

Той самой прекрасной хрусткости можно добиться не только обжариванием в ведре масла, но и сублимацией — то есть высокотехнологичным вакуумным удалением из корнеплода практически всей влаги. Для вкуса их солят и добавляют немного масла, но канцерогенов и калорий будет все равно гораздо меньше. Ищи сублимированные чипсы (из картошки, свеклы, репы, моркови, корня пастернака и петрушки) в магазинах и на сайтах, торгующих всякой “здоровой” и органической едой.

6

Слива какаду

Плод растет на северо-западе Австралии и знаменит тем, что это — самая витаминная еда на свете. В 100 г сливы может быть до 5300 мг витамина С (при суточной потребности человека 70–100 мг). Если ты в обозримом будущем не собираешься в Австралию, то вот тебе еще пять рекордсменов по содержанию аскорбиновой кислоты. Некоторые из них нам вполне доступны:

▶ ПЛОДЫ ДЕРЕВА КАМУ-КАМУ	2800 МГ / 100 Г
▶ ОБЛЕПИХА	680 МГ / 100 Г
▶ ИНДИЙСКИЙ ФРУКТ АМЛА	445 МГ / 100 Г
▶ ПЛОДЫ ШИПОВНИКА	426 МГ / 100 Г
▶ ПЛОДЫ БАОБАБА	400 МГ / 100 Г

ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ГОДА

Особого смысла в ночной выдержке салата оливье с последующим поеданием его утром прямо из кастрюли, сидя на полу перед холодильником, нет. Это, конечно, в значительной степени необъяснимая магия новогодней ночи. Но вот еще три продукта, которым как раз показана одна ночь в холоде:

МЯСО/РЫБА В МАРИНАДЕ

При низкой температуре он будет проникать в волокна медленнее и плавнее, более равномерно и деликатно насыщая их своим вкусом.

ТЕСТО

Холод не дает дрожжам работать слишком быстро. По той же причине любые приличные напитки в ходе брожения держат в прохладе.

МЯСНОЙ ФАРШ

Холод скрепит фарш, сделает его более плотным, и твоя котлета не развалится, пока ты ее будешь жарить.

Суп якамейн

Он же — лучшее средство от похмелья (источник: исследование Калифорнийского университета). "Америка — котел наций" — это как раз про якамейн. Суп был придуман во французско-африканском Новом Орлеане, в среде китайско-корейских эмигрантов. Вот как ты можешь приготовить его самостоятельно:

НА 4 ПОРЦИИ:

600 г говядины (лопатки или задней части)
2 л воды
1 говяжий бульонный кубик
1 большая луковица
2 яйца вкрутую
2 ст. л. растительного масла
2–3 стебля зеленого лука
200 г лапши
Соль; перец; соевый, перечный, вустерский соусы — по вкусу

1. Поставь кастрюлю с водой на огонь. Положи туда бульонный кубик, резаную луковицу, масло и перец. Как следует перемешай. Помести в кастрюлю мясо. Доведи до кипения, убавь огонь до минимума и томи 2–3 часа, пока мясо не начнет распадаться на волокна.
2. Свари лапшу, как написано на упаковке.
3. Вынь мясо из бульона, разбери на волокна и снова верни в кастрюлю. Попробуй, ну и посоли-поперчи, добавь соусов по вкусу.
4. Собственно, готово: разложи в глубокие тарелки пасту и по половинке вареного яйца, залей бульоном с мясом и посыпь резаным зеленым луком. Добавь еще соевого и перечного соуса, если хочешь.

А ТАКЖЕ

ЗАПРЕЩЕНКА

Древние блюда, которые даже в тех странах, где их изобрели, теперь едят тайком. Червивый сыр на Сардинии, утопленные в бренди живьем овсянки во Франции, обезьяньи мозги в Китае. Нет, про мозги мы все же пошутили.

КОПИ ЛЮВАК

Ну да, ты тысячу раз слышал про этот сорт кофе, который прошел через пищеварительный тракт пальмовой циветты, маленького азиатского зверька. Разорись и попробуй, наконец, за что ценители платят по $1 за грамм этих какашек.

ПЕРВЫЙ ПИРОГ ДОЧЕРИ

Комок сырого/горелого/пересоленного теста, который твое чадо приготовило "специально для папочки". ■

РЕКЛАМА
ПЕРФЕКТИЛ ТРИХОЛОДЖИК БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. СГР RU.77.99.003.E.050881.11.11 ОТ 11.11.2011Г.
ВЕЛМЕН. ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО. РУ ПN013747/01-2002 ОТ 09.12.2008
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Энергия и сила для настоящих мужчин

Марк Фостер, *8-кратный чемпион мира по плаванию (Англия)*

Велмен – комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма. Стимулирует физическую и умственную активность, укрепляет иммунитет, поддерживает репродуктивную функцию и сексуальное здоровье.

Рекомендован при астенических состояниях и интенсивных нагрузках. Международный опыт спортивного применения.

Спрашивайте в аптеках.

www.vitabiotics.ru
ok.ru/vitabiotics
vk.com/vitabiotics
facebook.com/vitabiotics.ru

VITABIOTICS SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Велмен Трихоложик – защита от выпадения, естественный рост волос, здоровая кожа головы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ТЕКСТ:
НИКИ ХОДЖСОН

ПЛАН ИЛИ ПРОПАЛ

Секс-колумнистке британского MH Ники Ходжсон надоело отвечать на одни и те же вопросы читателей. Ники объединила темы, которые пользовались в 2014 году наибольшим спросом у аудитории, высказала свое отношение к ним, дала пару советов и задание нам с тобой — до конца 2015 года перепробовать все пункты. Она надеется, что в результате хотя бы в 2016-м у тебя появятся другие интересы.

СОВЕТ №1

Снять домашнее порно

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

Прекрасная мысль. Сайт знакомств benaughty.com недавно спросил у своей аудитории, что ее возбуждает больше всего. И все участники опроса хором закричали, что это, конечно же, порно, снятое своими руками. Ну и ты давай не отставай. Но учти, что к команде "Мотор!" нужно тщательно подготовиться. Сложи поблизости смазку, вибратор, плюшевого медвежонка Гришу — ну что вам там еще может пригодиться. Эпизод, когда ты голышом спешишь к серванту, чтобы отыскать пачку презервативов, прибереги для нового фильма Ларса фон Триера. Еще один важный совет — используй прикроватные лампы не более 40 ватт и не включай верхний свет (иначе все ваши недостатки будут видны на HD-видео особенно отчетливо). Да, и не забудь перед съемками похвалить актрису, в подробностях расскажи, как прекрасно она выглядит. Ей нужно расслабиться, в противном случае про сиквел можешь забыть.

СОВЕТ №2

Знакомство в интернете

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

Пока ты чинил дверь балкона или терял время другим нелепым образом, агентство Reuters провело исследование и выяснило: уже почти половина опрошенных мужчин (в возрасте 18–40 лет) имели опыт секса с девушками, которых они встретили в интернете, а до этого никогда и не видели. А ты чего же сидишь сиднем? Установи себе в смартфон приложение Bang with Friends и жми на кнопку! Программа просканирует твой спи-

сок контактов в Facebook и предложит тебе список девушек, у которых тоже есть Bang with Friends; пометь тех людей из списка, с кем ты не прочь переспать (совет: чем больше поставишь галочек, тем быстрее найдешь партнершу); когда какая-нибудь кандидатка из твоего списка будет составлять свой список и, например, поставит галочку напротив твоего имени, программа мгновенно оповестит вас о "совпадении интересов". Ну а дальше — дело за малым.

СОВЕТ №3

Измена

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

У меня к измене сложное отношение, но факт остается фактом: каждый второй из вас однажды на это пойдет. И мой долг секс-колумнистки подсказать тебе, как провернуть все с минимальными потерями и для тебя, и для вашего союза (с гипотетической жертвой обмана) в целом. Итак, изменить — проще простого. Если ты еще не знаешь, то я скажу: в тот же момент тебя не поразит молния, а на лбу не проявятся сверкающие, видные всем буквы. Зато есть другие сложности. После того как все случилось, сложно не испытывать стыда, не винить себя и не впадать в связи с этим во мрак. Вот тебе правила качественной измены (и хорошего настроения после нее): реши, что сделаешь это только один раз; выбирай партнершу для секса вне твоих социальных связей; не называй свое настоящее имя и никогда не рассказывай об измене друзьям.

СОВЕТ №4

Секс с женщиной старше тебя

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

Тут есть несколько плюсов. Во-первых, это сладкое, запретное удовольствие — ты же нарушаешь еще одно социальное табу (предыдущее ты нарушил в третьем пункте). А во-вторых, это возможность получить новый опыт. Но держи себя в руках и оставь мысли о похотливых старушках. По данным исследования, которое провела компания-производитель секс-игрушек Love Honey, самым опытным и страстным женщинам — от 35 до 44 лет. Так что план твой таков — сходи к тете под крылышко, получи новые умения и опыт, а затем порази мастерством юных подруг. Западать на тетю и пытаться построить с ней длительные отношения не нужно: статистика показывает, что любой союз, в котором разница в возрасте между партнерами превышает 10 лет, практически обречен на распад.

СОВЕТ №5

Она командует в постели

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

Сам знаешь, все время быть главным в постели — нелегкая работа. Но большинство женщин вовсе не против того, чтобы временно взять командование на себя. Попробуйте не повторять ваш обычный секс-сценарий, а принять на себя вымышленные роли: вот она — королева амазонок, а ты какой-то неясный путник, попавший под раздачу; она садится тебе на лицо и насильно заставляет довести ее до оргазма. Ну разве не забавно? Или другой вариант — вы мастурбируете, глядя друг на друга, но прикоснуться к ее телу ты сможешь, только если она сама тебе разрешит.

СОВЕТ №6

Секс с двумя

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

Мы знаем, ты рвался к этому пункту с самого начала текста. Но не жди, что это будет легкой прогулкой. Знакомые парни рассказывали, что, даже если им удавалось затащить свою половинку в кровать с другой женщиной, все редко выходило как надо. Часто либо мужчина остается обделенным вниманием, либо наоборот — получает выговор за то, что чересчур увлекся другой. Чтобы все прошло как нужно, следуй трем правилам. Во-первых, пусть женщину для секса выберет твоя спутница, а не ты сам (избежишь лишних вопросов), во-вторых, найдите ее в интернете, а не среди знакомых. Ну и одно из самых главных правил — заранее реши, что ты будешь делать с двумя дамами в постели (и, может, в общих чертах оповести об этом свою половину). Нет ничего менее привлекательного, чем мужчина, который мечется по кровати, словно перевозбужденный щенок, который получил в подарок две игрушки-пищалки.

СОВЕТ №7

Секс в общественном месте

СЛОЖНОСТЬ: ★★★★★★★★★★

Кабинка для переодевания в торговом центре в будний день — вот что тебе нужно. Хотя возможны варианты. Я опробовала многие и лучшими считаю магазины формата DIY (то есть строительные гипермаркеты): огромные помещения, девственная чистота, гробовая тишина. И заодно подберешь себе новую дрель. Правда, придется подкупить мерчендайзера, чтобы дал на часок ключ от кладовки, но это даже к лучшему: ощущение риска останется, а реальной опасности — ни капли. ■

ТЕКСТ:
ГИЛ ШВАРЦ

ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ

Ты можешь сохранить работу, должность — и честь — даже после самого глупого поступка.

Я НЕМНОГО СМУЩАЮСЬ ВСЕ ЭТО писать, так что не перебивай меня. Случилось это лет 10 тому назад. У меня в то время было что-то вроде нервного срыва. Не из-за работы — меня тогда вообще мало заботило происходящее в офисе. Я проходил через сложный бракоразводный процесс, и мое поведение стало немного эксцентричным. Сегодня я удивляюсь, почему меня не выкинули из окна нашего офиса на 35-м этаже в Нью-Йорке.

Но я отвлекся.

Тогда у меня почему-то возникла идея, что после стольких лет работы я заслужил, чтобы мои перемещения по городу оплачивались компанией. Я заметил, что некоторые парни, которые были лишь на ступеньку-другую выше меня по карьерной лестнице, постоянно вызывали себе лимузины Town Car. Почему же мне не перемещаться с комфортом, как все эти важные боссы? Тем более что все номера телефонов и пароль для заказа автомобиля я знал. Так что я начал это делать. Но не принял во внимание тот факт, что: 1) без предварительной заявки на заказ и "ок" от начальства так делали только члены совета директоров; 2) я не был директором.

Как любое отклоняющееся от нормы поведение, от выпивки и азартных игр до ухлестывания за женщинами и коллекционирования марок, моя деятельность разрасталась по мере того, как я входил во вкус. Довольно быстро я стал вызывать лимузины, чтобы поехать пообедать, наведаться к врачу, сходить в ресторан или на концерт, выпить с друзьями. И я не только перемещался из точки в точку, но и — что приносило мне особое удовольствие — приказывал шоферу ждать меня, пока я дожую свой стейк, в полной мере оценю аромат виски, причешусь, почешусь или что там еще. Так что всего за три месяца я накатал на $15 000. Тогда-то отдел финансового контроля и забил тревогу.

В одно ужасное утро ко мне пришел Тодд, человек номер два в департаменте финансов. "Привет, Гил, — сказал он. — У меня тут нечто странное". Он развернул распечатку моих расходов — в ней были холодно зафиксированы мои безумства. "Все эти лимузины..." — протянул мой друг (а он и правда приходил мне на помощь всегда и везде, когда мне это требовалось). Он посмотрел на меня, как будто я был какой-то диковинной обезья-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PAUL SAHRE

ной в зоопарке. "...и ты приказывал им... ждать тебя? Гил, никто не держит лимузин у подъезда часами!"

В последующие несколько недель у меня было множество встреч с Торторелли, человеком номер три в финансах, и он не был мне другом. Я даже не буду описывать, как он на меня смотрел. В конце концов мне пришлось вернуть почти все потраченное. Это куча денег. Это было мне не по карману. Но это все же была самая минимальная цена за то, чтобы избежать более серьезных проблем, не видеть больше Торторелли и жить дальше.

Способ, которым мне удалось избежать фатальных последствий моей глупости, поможет и тебе. Потому что в один прекрасный день ты, как и я, слетишь с катушек. Да-да, слетишь. Влюбишься в свою лучезарную ассистентку, а та спустя месяц страсти пойдет жаловаться начальству и прессе. Разболтаешь внутреннюю информацию не тому человеку. Нагрубишь спьяну гендиректору. Каким бы ни был проступок, это будет первоклассный, настоящий, вопиющий, бесповоротный провал, и ты будешь его героем. Но ты выживешь. Потому что будешь знать, как справиться с этим. Потому что ты читаешь Men's Health. Кроме того, у тебя каменный пресс. Не благодари нас. Мы для этого и существуем.

"ДОВОЛЬНО БЫСТРО Я СТАЛ ВЫЗЫВАТЬ ЛИМУЗИНЫ, ЧТОБЫ ПОЕХАТЬ ПООБЕДАТЬ, НАВЕДАТЬСЯ К ВРАЧУ, СХОДИТЬ В РЕСТОРАН ИЛИ НА КОНЦЕРТ, ВЫПИТЬ С ДРУЗЬЯМИ"

ШАГ №1

Подсчитай урон

Прежде чем паниковать и придумывать план побега, оцени, насколько все уже плохо и насколько неприятной ситуация может стать. Достаточно ли того, что ты натворил, для увольнения? Если начальство и без того мечтало избавиться от тебя, теперь оно получило реальный шанс. Если нет, тебе, возможно, помогут загладить вину.

Было ли твое дурацкое поведение злонамеренным, длительным и повторяющимся или это один глупый проступок? Во втором случае у тебя больше шансов на успех. Недавно один из наших перспективных сотрудников слегка перебрал за обедом и разболтал некую закрытую информацию симпатичной журналистке-хищнице. Несмотря на то что информация была "не для записи", она вышла на следующий день в газете. Парень страшно расстроился. И казалось излишним наказывать его больше, чем он уже сам себя наказал (но если эта история повторится — ему несдобровать).

Также важно, как высоко ты находишься в корпоративной иерархии. Чем выше, тем большие грехи тебе могут простить. Кто будет судить тебя? Кому первому рассказать о твоем провале, прежде чем новость сама расползется по офису? Существует куча способов описать проступок, включая выгодные тебе, — но ты должен контролировать этот процесс.

ШАГ №2

Признайся

Я искренне верю в силу этого шага. Ты можешь сказать: "Ой, я и не знал, что нарушаю правило №246!" Это нормально, только не борись за свою честь и не отпирайся. "Это я съел все варенье" — по-прежнему лучший и самый обезоруживающий реабилитирующий шаг.

ШАГ №3

Найди союзников

Тебе повезло, если ты нравишься коллегам. В моем случае руководство решило немного помучить меня, но после того как я ликвидирую убыток — снять с крючка. Боссы благоволили мне, хоть и выступали судьями и присяжными по моему делу. Хорошо бы и тебе обзавестись группой поддержки. Если это необходимо, пойди к своему прямому начальнику и умоляй о помощи. В конце концов, только он имеет юридическое право уволить тебя.

Но, даже если ты считаешь кого-то союзником, будь осторожен. Пару лет назад у меня работал один парень, наследие предыдущего руководства. Он меня ненавидел до дрожи в кишках и разорялся об этом на всех углах у меня за спиной. Но однажды он допустил прокол, которого я давно ждал. Он ляпнул топ-менеджеру, которого считал своим союзником: "Мой начальник не может отличить дыру в земле от собственной задницы" — имея в виду, что я тупой. Этот "союзник" пришел ко мне в кабинет, закрыл дверь и сказал: "Тебе надо избавиться от Боба. Он настроен против тебя".

Никогда не забывай, что союзник — это не друг. Это не личные отношения, а деловые.

ШАГ №4

Прими наказание

Будет неприятно, но расплата должна быть полной, искренней и публичной настолько, насколько тебе скажет руководство. Возможно, придется принести извинения, возможно, ты будешь рыдать в слезах и соплях — радуйся, что тебе позволили обойтись только этим. Дай слово, что травмирующая ситуация больше не повторится. И возмести конторе расходы на покрытие твоего позора.

ШАГ №5

Закрой дело

В определенный момент тебе следует убедиться, что инцидент исчерпан. Если ты не получишь от босса официального и четко зафиксированного прощения, над твоей головой вечно будет висеть черная туча. Вот как все должно быть.

ТЫ: Боб, я вернул шапочку, которую приобрел неуместным образом, и извинился перед Четом, Бетти, Фредди и тем парнем из Abercrombie & Fitch. Теперь все нормально?

БОБ: Да, Арни.

ТЫ: Понимаешь, я хочу убедиться, что конкретно у нас с тобой теперь все нормально, Боб. Это важно для меня.

БОБ: Да, да. У нас все хорошо.

ТЫ: Люблю тебя, мужик.

БОБ: Да, да. Проваливай, олух.

Теперь ты можешь похоронить все случившееся — глубоко — и не делать ничего такого по крайней мере полтора года. Все понял? ■

ТЕКСТ:
ДМИТРИЙ КУЦ,
КИРИЛЛ ТИЩЕНКО

Илья Олегович Кваша

СПОРТ: ПРЫЖКИ В ВОДУ С ТРАМПЛИНА

РОДИЛСЯ: 05.03.1988

РОСТ: 176 СМ

ВЕС: 73 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: 4 ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ, СЕРЕБРО ЧМ-2013, БРОНЗА ОЛИМПИАДЫ-2008

ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ "МН УКРАИНА" ЗА ДЕКАБРЬ 2013 ГОДА

ЖИЗНЬ ВНИЗ ГОЛОВОЙ

Из 15 человек, которые в далеком 1996 году в далеком Николаеве пришли прыгать с трамплина в воду, в спорте остался только один. Сегодня о судьбе тех 14 нам ничего не известно, а Илья Кваша — чемпион и украшение обложки украинского Men's Health.

19 ЛЕТ В ВОДЕ

3 ситуации, сделавшие карьеру Кваши.

1 Хотел

"В Николаеве в 1996 году открылся новый комплекс водных видов спорта. Мой будущий тренер Сергей Гуменюк пришел к нам в класс и пригласил всех желающих попробовать свои силы в секции. Разглядел ли он во мне талант и пригласил лично? Да ничего подобного! Я даже отбор в секцию с первого раза не прошел. У меня имелись большие проблемы с гибкостью — был деревянный, как Буратино; к координации тоже возникли вопросы, а еще для своих 8 лет я оказался слишком высоким. Но мы с мамой уговорили тренера дать мне месяц испытательного срока". Уже через два года Илья выиграл первые соревнования и понял, что застрял в бассейне навсегда. В 15 лет он, конечно, попытался прогуливать занятия, но мама и тренер быстро вернули ему мотивацию. "Все, кто бросают спорт в возрасте от 14 до 20 лет, потом жалеют об этом — получается, что годы тренировок и вообще жизни потрачены зря, — говорит Илья. — А мне вот не о чем жалеть. Ну, разве что надо было чуть раньше начинать действительно серьезно тренироваться".

2 Терпел

На свой первый взрослый чемпионат Европы в 2008 году Илья вышел с глубоко, до кости, рассеченной ладонью левой руки. Смог прыгать благодаря удаче: в годами отработанной накладке кистей левая рука ложилась сверху, то есть при входе в воду рана была прикрыта зам-

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY / FOTOBANK.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ВОРОДЕЕВ

БОЛЬШЕ УПАКОВКА – НА 20% БОЛЬШЕ ВЫГОДА

Gillette®
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ЛУЧШЕЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE
НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ
ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ

* По сравнению с покупкой 4 упаковок Fusion ProGlide по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

Реклама.

ком из рук. Разрез скрепили медицинским клеем, а перед прыжками туго забинтовали. Итог — первое взрослое золото Европы в копилке Кваши.

А накануне ЧМ-2011 Илья на тренировке неудачно прыгнул, ударился головой о край трамплина, потерял сознание и ушел на дно бассейна. Спортсмена выловили и на полтора месяца сдали психологу — надо было справиться с появившимся страхом перед трамплином. Кваша справился.

3000 М — СУММАРНАЯ ВЫСОТА ПРЫЖКОВ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВОДИТ ИЛЬЯ КВАША ЕЖЕНЕДЕЛЬНО НА ТРЕНИРОВКАХ

3

Работал

В 2002-м 14-летний Илья впервые испытал горечь настоящего поражения: с юношеского чемпионата Европы вся украинская сборная вернулась с медалями, кроме нашего героя. Но он продолжал тренировки. В 2007 году 19-летний Кваша впервые выступил на "взрослых" соревнованиях и пролетел просто с треском, не показав даже своего среднего уровня. Но продолжил тренировки. Результат — уже в следующем году Илья завоевал олимпийскую бронзу в Пекине в синхронных прыжках в воду с трехметрового трамплина. "Поднимаясь на пьедестал, я сказал себе — нет, не зря я ломал себя все эти годы, я не ошибся в выборе. И даже травмы не были напрасны. Ведь именно ради этого момента я отказывался практически от всего. Дом-бассейн-учеба — вот, собственно, и вся моя жизнь до того момента. Эта награда помогла мне осознать свои возможности".

КОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ?

Научиться красиво вертеть сальто с вышки можно в любом возрасте и с любого уровня подготовки. Но олимпийских чемпионов начинают воспитывать с 5–9-летнего возраста, причем в достаточно жестком режиме: занятия до 6 раз в неделю по 2–5 часов. Ребенка можешь отдать в секцию и раньше, тогда до 5–6 лет его научат плавать и помогут набрать силы, гибкости и выносливости. "В тренировки юных прыгунов входят акробатика, прыжки на батуте, хореография, силовые упражнения", — соблазняет родителей Кваша.

ВСЕМ НА ДНО

3 вопроса о прыжках в воду.

1

За что дают медали?

На международных соревнованиях судейская бригада оценивает как сложность прыжка, так и технику его исполнения: изящество отталкивания и полета, чистоту акробатических элементов и входа в воду. За промахи наказывают строго: до 2 баллов, например, могут снять, если стартовое положение не было "свободным и непринужденным". Каждый судья дает оценку по 10-балльной системе; затем счетчики отбрасывают две высшие и две низшие оценки, оставшиеся складывают и умножают на коэффициент трудности, рассчитываемый по специальным таблицам. "Проще, конечно, сделать упор на чистоту, — делится секретами тактики Илья. — Глупо заявлять в программу сложный прыжок, если ты исполняешь его на 5–6 баллов". Победитель соревнований определяется по сумме баллов за все прыжки.

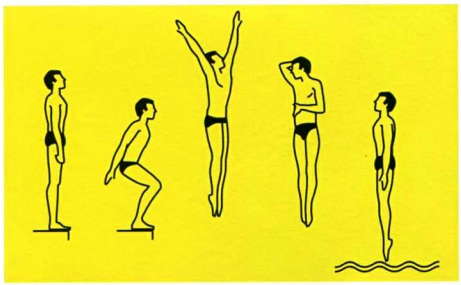
2

Больно ли бьет вода?

Если приземлиться неправильно, да еще и с большой высоты — как минимум синяки обеспечены, но можно получить травмы и потя-

Свинтим в воду?

Хочешь украсить эффектным элементом свой полет в воду солдатиком? Мы научим тебя, как выполнить прыжок с винтом — вращением вокруг продольной оси тела.



1. ПОДГОТОВЬСЯ

Прыгать будем с края бассейна или с вышки (вариант — с волнореза), без разбега. Убедись, что в водоеме под тобой не менее 3 м глубины, если ты прыгаешь с метровой высоты, и не менее 3,5 м, если высота трехметровая. Займи стойку: ноги вместе, руки по швам, живот и ягодицы подтянуты и напряжены, голова поставлена прямо, взгляд направлен вперед.

2. ОТТОЛКНИСЬ И ВРАЩАЙСЯ

Отталкиваясь, резко выброси прямые руки вперед и вверх. Не наклоняйся вперед, чтобы не получилось сальто или просто полет брюхом вниз. В воздухе держи тело прямым и напряженным, работай только руками. Ты должен одновременно и резко забросить полусогнутые руки в одну сторону. Если хочешь закрутиться по часовой стрелке, правая рука при этом уходит за голову и назад, к левому уху, левая — к правой подмышке, как будто ты пытаешься обнять себя. Тело начнет вращаться в воздухе. Удерживай руки в таком положении, чтобы продолжить вращение, и разведи их в стороны, если хочешь его остановить.

3. КРАСИВО УЙДИ

Уходить под воду нужно под углом, близким к 90°, и без брызг. Выпрями и сомкни ноги, голова прямо, прямые руки прижаты к телу — все, как в исходной стойке.

желее, вроде ушибов живота и грудной клетки, повреждения позвоночника, разрыва барабанной перепонки. Российский чемпион по прыжкам в воду Глеб Гальперин как-то сказал, что при ударе о воду плашмя с 10-метровой вышки боль такая же, как при падении с аналогичной высоты на асфальт: “Разве что в этом случае не умираешь”.

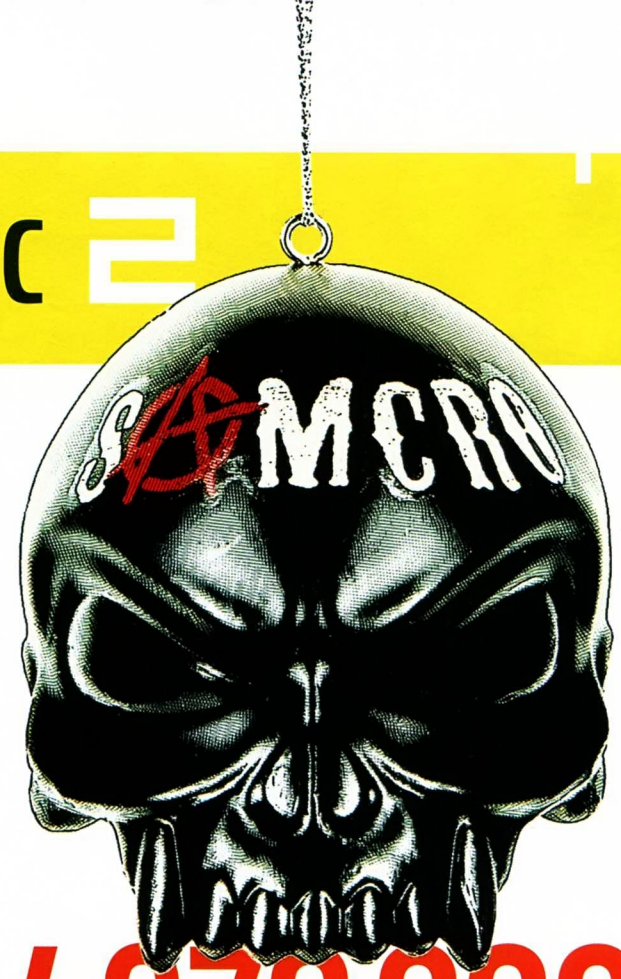
Куда уходят с вышки?

Закончив соревноваться, многие становятся тренерами. Обладатель восьми олимпийских медалей Дмитрий Саутин, российский атлет, которого Кваша называет своим кумиром, открыл собственную школу прыжков в воду. А наш любимый Джейсон Стэтхем 12 лет прыгал в воду и даже попал в сборную Великобритании, но в итоге выбрал кинокарьеру (правда, в спорте до Кваши ему было далеко: лучшим результатом Стэтхема стало 12-е место на ЧМ-1992). “Я планирую участвовать в соревнованиях до тех пор, пока буду конкурентоспособен. Олимпийский принцип “главное — не победа, а участие” — это прекрасно, но все-таки хочется медалей”, — размышляет спортсмен. Ну а потом? Илья говорит о желании работать в Национальном олимпийском комитете Украины: “Смогу помогать спортсменам и способствовать популяризации прыжков в воду”. ■

БОЛЬШЕ УПАКОВКА – НА 20% БОЛЬШЕ ВЫГОДА
Реклама.
Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™
ЛУЧШЕЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ
НОВИНКА! NEW! جديد!
ЛЕЗВИЯ ЕЩЕ ТОНЬШЕ*
Thinner FINER BLADES
Gillette Fusion PROGLIDE
-20%
8
* По сравнению с покупкой 4 упаковок Fusion ProGlide по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



1886

В ЭТОМ ГОДУ В ГЕРМАНИИ ПРОШЛИ ПЕРВЫЕ ПУБЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ. МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ ИЛЬЯ КВАША РАССКАЗЫВАЕТ О СВОЕМ СПОРТЕ НА СТР. 74

4 670 000

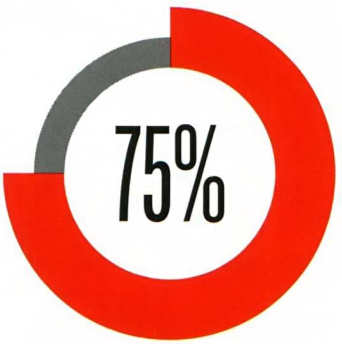
ЗРИТЕЛЕЙ ПОСМОТРЕЛИ ФИНАЛ ПЯТОГО СЕЗОНА СЕРИАЛА "СЫНЫ АНАРХИИ" (ЭТО РЕКОРД ДЛЯ КАНАЛА FX, ОДНОГО ИЗ КРУПНЕЙШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СЕРИАЛОВ В США). ЧЕМ ХОРОШ ИСПОЛНИТЕЛЬ ГЛАВНОЙ РОЛИ В ЭТОЙ ТЕЛЕЭПОПЕЕ ПРО БАЙКЕРОВ — ЧИТАЙ НА СТР. 60

Silkie

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ДРЕВНЯЯ КИТАЙСКАЯ ПОРОДА КУРИЦ. КОЖА, КОСТИ, МЯСО ЭТОЙ ПТИЦЫ СИНЕ-ЧЕРНОГО ЦВЕТА. КАКИЕ РЕДКИЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ — УЗНАЙ НА СТР. 66

26.04.09

РОССИЙСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ НА ДВУХ АВТОМОБИЛЯХ-АМФИБИЯХ ДОСТИГЛА СЕВЕРНОГО ПОЛЮСА (СТАРТОВАВ 38 ДНЯМИ РАНЬШЕ С АРХИПЕЛАГА СЕВЕРНАЯ ЗЕМЛЯ). ЭТО БЫЛ ПЕРВЫЙ ОПЫТ ПОКОРЕНИЯ МАКУШКИ ПЛАНЕТЫ НА КОЛЕСАХ. О САМОЙ "МАКУШКЕ" — НА СТР. 64



РОССИЙСКИХ ОФИСНЫХ СЛУЖАЩИХ ВРУТ НА РАБОТЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ 9% — ПО НЕСКОЛЬКУ РАЗ В ДЕНЬ (ОПРОС ПОРТАЛА HH.RU). КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ УЛИЧИЛИ, ВЫЯСНИ НА СТР. 72

Всем активным, спортивным и позитивным!

Ski & Snow Camp

Men'sHealth & Women'sHealth

Любишь активный отдых в горах?
Тогда добро пожаловать в наш первый Ski & Snow Camp*

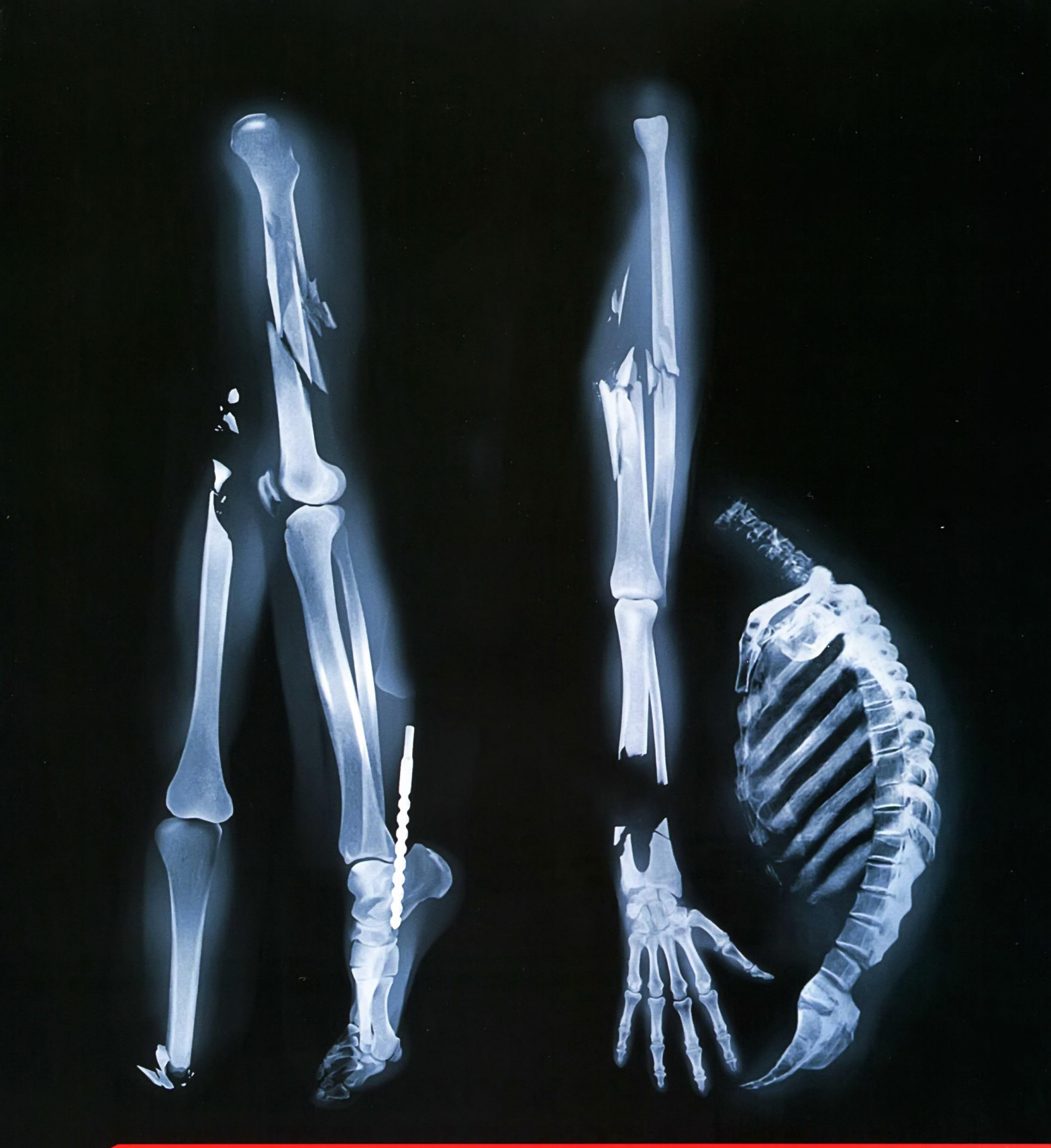
Тебя ждут:
– головокружительное катание по трассам курорта «Роза Хутор»,
– жаркие вечеринки в клубе Easy Livin' на высоте 1170 метров,
– специальные предложения на обучение в горнолыжной школе Riders' School,
– серьезные скидки на прокат оборудования Burton и горных лыж от «Спорт-Марафон»,
– ежедневные apres-ski с интересными конкурсами и призами.

Не упусти свой шанс влиться в нашу веселую компанию!
Количество мест ограниченно.
Подробности и бронирование на www.mhealth.ru/camp/

* Горнолыжный и сноубордический лагерь.

Реклама 18+
DEREVNYA RIDERS LODGE UNITY RIDERS SCHOOL

У ТЕБЯ ГДЕ-ТО ВНУТРИ ЧТО-ТО НОЕТ, КРУТИТ, СТРЕЛЯЕТ? У НАС ЕСТЬ РЕШЕНИЕ. ДАЛЕЕ, НА 22 СТРАНИЦАХ — ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТВОИМ СТРАДАНИЯМ: ТЫ СМОЖЕШЬ ПОНЯТЬ ПРОБЛЕМУ, ВСТУПИТЬ С НЕЙ В ОТНОШЕНИЯ И ДАЖЕ, ЧЕМ ЧЕРТ НЕ ШУТИТ, ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ ИЗ СВОЕЙ БОЛИ.



1 **ПОЧЕМУ ТАК БОЛЬНО?**
Открытый сеанс анестезии и терпения. С картинками.

2 **КРАСОТА АГОНИИ**
Выгодные последствия твоих страданий.

3 **ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО**
Некролог бедняги, который не чувствовал боли.

ТЫ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ ПЫТАЕШЬСЯ ЕЕ ИЗБЕЖАТЬ, ПРИГЛУШИТЬ, НУ, ИЛИ ПЕРЕТЕРПЕТЬ НА ХУДОЙ КОНЕЦ. НЕ ТЫ ВЫБИРАЛ ЭТОТ БОЙ, НО ТЫ ДОЛЖЕН В НЕМ ПОБЕДИТЬ.

Текст: Джим Торнтон

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

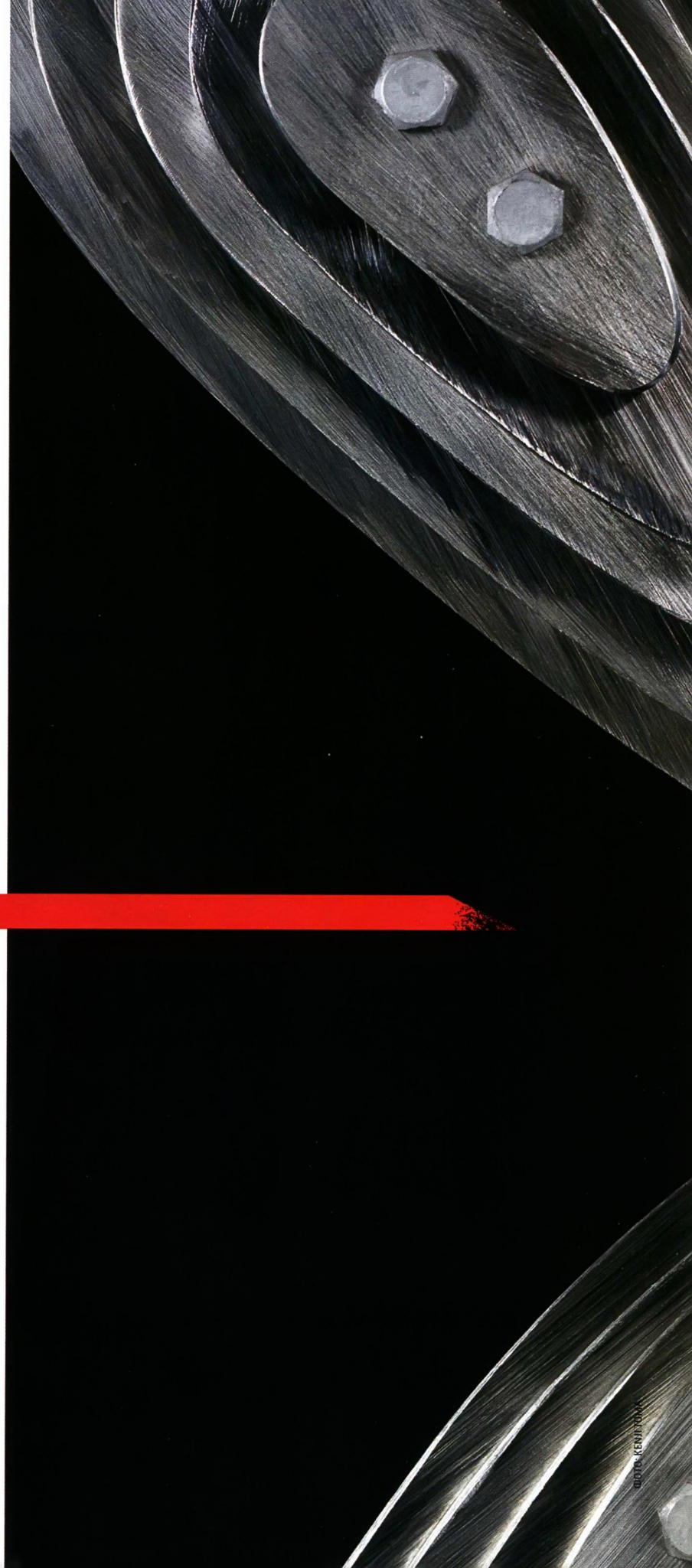


ФОТО: KENJI TORII

“БУДЕТ БОЛЬНО”, — СКАЗАЛ ТРАВМАТОЛОГ. БУДЕТ? Я бы ухмыльнулся, если бы мой рот не был перекошен агонией. После вчерашней игры в баскетбол я почти сутки пребывал в мире, где нет ничего, кроме боли.

Эта история началась, когда я прыгнул, чтобы поймать отскок, и приземлился на пальцы одной ноги. Раздался отвратительный треск, следом будто удар кинжалом по ноге. Мышцы обмякли от шока, и я упал.

“Походи, и все пройдет”, — посоветовал один из товарищей по команде. На какую-то безумную долю секунды я подумал, что это может сработать. Увы, моя лодыжка уже раздувалась, как воздушный шарик, надетый на водопроводный кран. К вечеру отек достиг таких размеров и конфигурации, что стопа оказалась фиксированной в положении “на цыпочках”. Я был похож на танцора балета со слоновьей болезнью.

В 4 часа утра я разбудил жену предложением застрелить меня или отвезти в травмпункт.

Посмотрев на мои снимки, врач объяснил, почему “будет больно”. Чтобы разорванные сухожилия и связки правильно зажили, нужно убрать в гипс мою стопу. А для этого сначала придется привести ее в положенные 90° к большеберцовой кости.

В одном легком романчике, который я читал, некий остряк говорил, что он не беспокоится насчет боли: когда она становится слишком сильной, ты теряешь сознание. “Какой лжец”, — подумал я.

А потом врач схватил мою стопу, начал тянуть и вправлять. Черные точки закружились у меня перед глазами, и я отключился. Хвала милосердию природы.

Ах, если бы это могло продолжаться дольше. Но уже секунду спустя сестра Рэйчел поднесла нашатырь к моему носу, грубо вернув меня в мир боли, где я и остался. Никто не объяснил мне, почему это необходимо. Но Рэйчел нависала надо мной с пузырьком, не мигая, до самого завершения процедуры.

“Боль ужасна, и это замечательно! — с жаром восклицает Шон Мэки, профессор Стэнфордского университета (США). — Например, она служит сигналом, чтобы мы не нагружа-

ли поврежденный орган и дали ему восстановиться. В норме это и есть задача боли — предупреждать и охранять". Как зрение, слух, осязание — боль является сенсорной системой; именно она предоставляет мозгу подробные данные о происхождении, интенсивности и локализации темных сил, которые направлены на нас изнутри или извне. Палочки и колбочки в твоих глазных яблоках превращают свет в сигналы, распознаваемые мозгом; болевые рецепторы ("ноцицепторы"), расположенные по всему телу, делают то же самое со всеми возможными атаками на организм.

Как быстро и бурно ты будешь реагировать, зависит от характера болевого сигнала, летящего с быстротой молнии — до 20 м в секунду. Например, если ты порежешь палец, этот сигнал включит рефлекс в спинном мозге, который даст команду мышцам отдернуть руку от бензопилы еще до того, как ты почувствуешь саму боль. Для ее распознания потребуются ресурсы головного мозга, а до него сигнал еще должен дойти — вверх по цепочке нейронов мозга спинного. Между каждой парой нейронов существует крошечный промежуток, синапс; его заполняют мозговые химические вещества, называемые нейротрансмиттерами. В зависимости от того, какой конкретно трансмиттер поступил в синапс, интенсивность болевого сигнала может меняться (так ты меняешь громкость акустической системы поворотом регулятора). Когда сигнал достигает головного мозга, различные его области определяют, откуда поступила боль, каковы ее происхождение, характер и интенсивность. И только потом включаются твои мысли и эмоции, либо смягчая боль от травмы, либо усиливая ее до безумия.

Увы, это настолько тонкий и хрупкий механизм, что возможны сбои. Наш самый важный инструмент выживания часто превращается в источник бесцельного страдания. Ломота в спине; бесконечная боль в тазовой области при хроническом простатите; сокрушающие мигрени — все это уже не самозащита. А какой смысл в том, что у солдата продолжает болеть нога, оторванная взрывом самодельной бомбы много лет назад? Зачем, как в случае "синдрома человека в огне", чувствовать, что сгораешь заживо, если это всего лишь сигнал от мутировавших участков ДНК, больше ничем вредным себя не проявляющих?

"К сожалению, — говорит Мэки, — примерно у 10% людей, переживших серьезную травму, боль не проходит после реабилитации. Хроническая боль сама становится заболеванием". Познакомься, например, с феноменом "взвинчивания" (wind-up): если поток болевых сигналов поступает достаточно долго и без перерывов, это может привести к перестройке всей центральной нервной системы. Спинной мозг станет гиперчувствителен к болевым сигналам; любой такого рода посыл будет восприниматься как более интенсивный, чем он есть на самом деле. Вот почему сегодня многие доктора так серьезно относятся к боли после операций: нужно держать ее в узде, чтобы предотвратить переход в хроническую форму.

А еще боль могут порождать сами проводники боли. Случайное ущемление нерва в ходе операции вызывает страдания сильнее и продолжительнее тех, что послужили причиной операции. А бывает и так, что проблема возникает вообще ниоткуда, и тогда это называется "фибромиалгия": "пациенты страдают от хронической симметричной боли во всем теле" из-за некой патологии мозга, о которой достоверно пока никто ничего сказать не может. Вот это уже настоящий кошмар.

В МОЕМ ПРАВОМ ЯИЧКЕ ПОСЕЛИЛАСЬ пульсирующая боль. Она началась две недели спустя после операции по поводу грыжи. Приступы приходили через равные промежутки времени с точностью электрички в Германии. Будто невидимый сапожник постукивал по моему яичку молоточком с круглым бойком. Было в этом что-то от китайской пытки водой.

Я пытался убедить себя, что это скоро закончится (мы все так делаем и все оказываемся неправы). Но недели пребывания в моей собственной адской версии "Щелкунчика" хватило, чтобы я отправился к хирургу, который удалял мне грыжу.

Он замолчал на пару секунд после того, как услышал рассказ о симптомах. Я сразу понял, что они ему знакомы. Пытаясь придать своему голосу будничный тон, доктор сообщил,

что “иногда” после операции по удалению грыжи нерв “может” оказаться защемленным рубцовой тканью и что это “может” вызывать болевые сигналы, которые мозг расшифровывает как исходящие от яичка.

Мое правое доказательство мужественности, уверил он меня, так же здорово, как и левое, и вовсе не собирается отвалиться. Но, пока нерв не “уляжется” в новом положении, боли будут продолжаться. “Все уйдет в конце концов”, — пообещал он.

“Когда?” — спросил я.

Снова короткая пауза. “Это может занять некоторое время”, — вздохнул хирург.

“Недели?”

“Возможно, месяцы, — он пожал плечами. — Может, много, много месяцев”.

Думаю, эта оценка была технически верной. 12 месяцев, в течение которых я прислушивался к “молоточкам” в своем паху, — это действительно “много, много”.

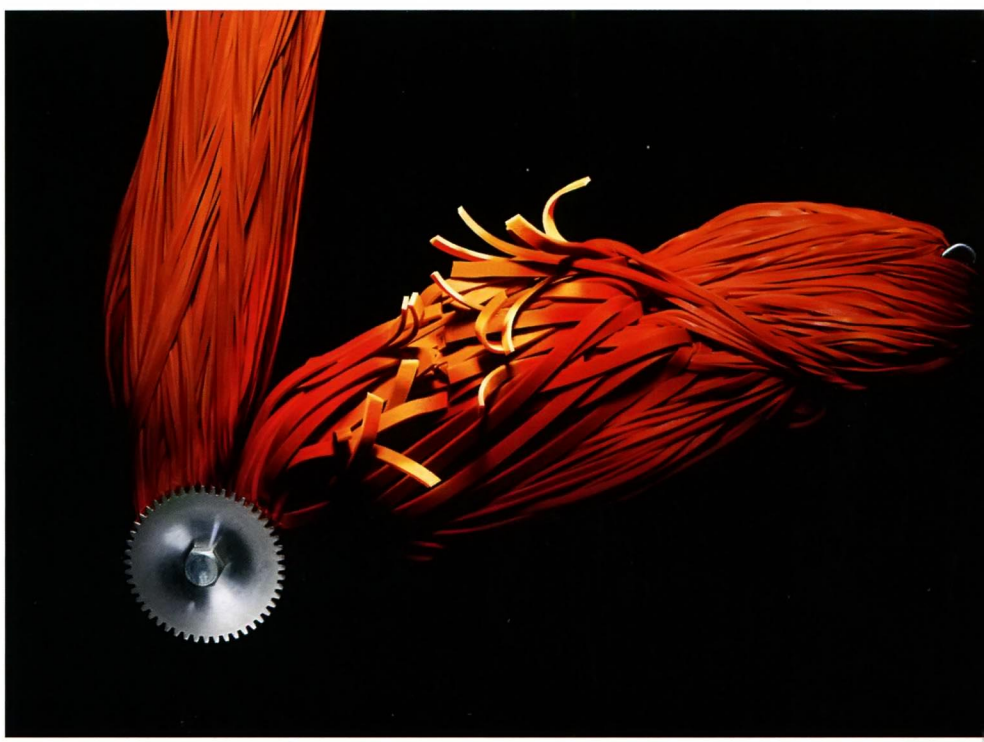
Количество людей, для которых свое собственное тело стало пыточной камерой, быстро растет. В США все просто помешались на хронической боли, так что возьмем статистику этого государства как самую точную и проработанную. Итак: в 2011 году около 100 млн взрослых американцев (едва ли не каждый второй житель страны) страдали от той или иной формы хронической боли; ежегодная “стоимость” этой проблемы для экономики (расходы на здравоохранение плюс снижение производительности) составляет от $560 до 635 млрд.

Это, конечно, хитрая статистика. В США разрешены к использованию болеутоляющие на основе синтетических опиоидов — те же наркотики, только с этикетками. И получить их легче, чем “натуральный” героин. Все это привело к формированию полулегального рынка “медицинских развлечений”. По данным Центра контроля заболеваний (CDC), каждый двадцатый американец старше 12 лет хотя бы раз принимал такие препараты без показаний по здоровью. Резко увеличилось количество случаев смертельной передозировки — с 4000 в 1999 году до более 16 000 спустя 11 лет. Выписываемые по рецепту лекарства в США теперь ежегодно убивают людей больше, чем героин и кокаин, вместе взятые.

Определенная доля вины тут лежит на беспринципных “фабриках таблеток” — так американцы называют врачей и клиники, которые раздают рецепты на болеутоляющие без медицинских показаний. Да и настоящие больные не всегда в точности исполняют указания врача. Но речь не о том, как бороться с передозировками: суть нашего разговора в том, что медицинская проблема (эпидемия хронических болей) есть, а хорошего лекарства от нее — нет.

Переходим к позитивной части нашей статьи. В последние пять лет исследователи сделали несколько прорывных открытий в изучении биохимии и физиологии боли, которые обещают нам если не светлое будущее в целом, то как минимум появление узконаправленных болеутоляющих средств с немногочисленными побочными эффектами и невысоким риском привыкания.

Вот пример: зиконотид, лекарство, активный ингредиент которого впервые был обнаружен в яде морской улитки-конуса. Улитка впрыскивает его в рыбу, и яд парализует жертву, блокируя кальциевые каналы в местах соединения нервов и мышц. К счастью, у человека болевые и двигательные нервы разделены. Так что зиконотид, впрыснутый в спинной мозг, блокирует передачу болевых сигналов вверх к головному мозгу, не затрагивая двигательные функции.



ПРИЛОЖИ ЛЕД?

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СЛИШКОМ УЖ ПОЛАГАТЬСЯ НА КЛАССИЧЕСКУЮ СХЕМУ “УДАРИЛСЯ — ПРИЛОЖИ ХОЛОДНЕНЬКОЕ”.

Любой парень, получивший травму, автоматически требует лед. “Это как лечить опухоль мозга таблетками от головной боли”, — говорит спортивный тренер-ветеран Гэри Рейнл. В своей книге “Замороженный! Иллюзорный метод лечения” Рейнл указывает, что прикладывание льда — не метод лечения, а лишь способ дотянуть до прибытия скорой. “Охлаждение только откладывает воспаление или опухание, — говорит он. — Когда температура в тканях вернется к норме, воспалительный процесс продолжится и твое тело направит необходимое количество жидкости к пострадавшим тканям. И хотя прикладывание льда может иметь краткосрочный болеутоляющий эффект, онемение отсекает защитные сигналы, которые предупреждают тебя об усугубляющих вред движениях. Будь осторожен”.

Он также примерно в 1000 раз мощнее морфина, но не вызывает толерантности и привыкания.

Так почему же зиконотид не стал лекарством №1 в наших аптеках? Проблема в том, как его "упаковать". Если принять зиконотид в виде таблетки, его активный ингредиент будет растворен твоей пищеварительной системой еще до того, как попадет в кровь. Подкожная инъекция тоже не сработает, поскольку молекула зиконотида слишком большая, чтобы проникнуть через барьер, защищающий спинной мозг. На сегодня единственным способом применения зиконотида остается спинномозговая инъекция, и нам еще нужно подождать, пока будет разработана более доступная форма этого болеутоляющего.

Но есть другая примечательная новость; она позволяет нам надеяться на скорое избавление от главной причины хронических страданий у мужчин. Вот что мы имеем в виду: прямо сейчас, когда ты читаешь эти строки, один из 13 живущих на Земле мужчин ощущает боль в нижней части спины. Примерно в трех из четырех случаев она проходит в течение нескольких месяцев (под воздействием лечения или просто сама). Но для одного из четырех страдальцев скрюченный ад становится хроническим, ограничивая в движениях, лишая возможности тренироваться и ухудшая качество сна. В некоторых случаях это может продолжаться годами.

В 2013 году ученые из Центра заболеваний спины при Университете Южной Дании выдвинули теорию, что постоянные боли в спине связаны с инфекцией, вызываемой Propionbacterium acnes — той самой бактерией, от которой у тебя прыщи на носу.

Предыдущие исследования показали, что около 40% людей с хроническими болями в нижней части спины имеют структурные аномалии, известные как изменения Модика, обычно возникающие из-за грыжи межпозвоночного диска. Как обнаружили датчане, изменения Модика также открывают "точку доступа" для бактерий. Изучение группы добровольцев показало, что около половины всех пациентов с изменениями Модика были также инфицированы P. acnes, которая и вызывала хроническое воспаление в пояснице.

Испытуемых-спинальников разбили на две группы случайным образом; в течение 100 дней одна половина получала таблетку антибиотика в день, а другая — плацебо. У принимавших антибиотик было зафиксировано улучшение по всем показателям (состояние пациентов с плацебо не изменилось); более того, их состояние продолжало улучшаться по меньшей мере еще год после проведения лечения. Эти новости вызвали огромное воодушевление среди неврологов по всему миру, а один британский хирург даже предложил дать за датское исследование Нобелевскую премию (видимо, у него тоже болит спина). "Да, предстоит еще многое изучить, — говорит автор исследования Клаус Мэнних, — но я уже сейчас использую антибиотики — только с теми пациентами, которым не помог ни один другой метод лечения".

ПРИРОДА ПРОТИВ БОЛИ

ОСЛАБЬ СТРАДАНИЯ БЕЗ ТАБЛЕТОК

1. Куркумин

Исследователи из Таиланда обнаружили, что 1500 мг куркумина (полифенол, основной компонент пряности куркумы) в день в течение четырех недель могут ослабить боль в колене от остеоартрита так же эффективно, как 1200 мг ибупрофена.

2. Акупунктура

Исследователи из Университета штата Калифорния (США) выяснили, что наибольшее облегчение при любых видах боли приносит воздействие на активные точки Тинг и Тяньцзун на твоем теле.

3. Арника

Австралийские ученые обнаружили, что гели местного применения, сделанные на основе этого цветка, помогают снять посттренировочную боль; одного применения хватает на 3 дня после похода в зал.

4. Вода

Даже небольшое обезвоживание может понизить твой болевой порог, как обнаружили японские исследователи. Как определить обезвоживание? Моча становится темной, а ночью ты просыпаешься от желания махнуть стаканчик-другой воды.

Он признает, что результаты его команды нуждаются в проверке на большей группе людей, прежде чем их можно будет применить ко всем мужчинам, хватающимся за поясницу. Клинические испытания идут в Великобритании, Норвегии и Австралии; если первоначальные выкладки оправдают себя, антибиотики станут новым методом лечения хронической боли в спине уже в течение пяти ближайших лет.

Я НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ ТОТ ДЕНЬ, КОГДА вдруг начал слепнуть. Это произошло на уроке латыни в старших классах. Учитель велел мне вслух прочитать высказывание Юлия Цезаря: Nemo est tam fortis, quin rei novitate perturbetur ("Нет такого храброго человека, которого не смутила бы неожиданность"). Но когда я посмотрел на страницу, то увидел только "mo est tm rtis n rei ov te pt betr". Это было страшно. Я закрыл глаза, помотал головой, потом посмотрел искоса. Некоторые из пропавших букв вернулись, но столько же новых исчезло за серповидными вспышками света. Они выглядели как миниатюрные молнии, проходящие зигзагом по странице, скрывая под собой ее содержимое. А в моем боковом зрении наступала чернота. Я не мог видеть ничего слева, справа, сверху и снизу. Картинка была похожа на электрический шторм в туннеле. Я пробормотал: "Простите, я не могу разглядеть слова". Насмешки учителя над такой глупой отмазкой были наименьшей из моих проблем в тот момент.

Примерно через полчаса молнии пропали и периферическое зрение вернулось ко мне. Взамен я получил растущую боль позади правого глазного яблока. Она быстро преобразилась в уверенность, что мне в висок забивают железнодорожный костыль. Последовали шесть часов худшей головной боли в моей жизни, сопровождавшиеся резкими приступами рвоты.

Как позже объяснил врач, я официально стал одним из тех 6% мужчин, которые испытывают сильные и повторяющиеся приступы мигрени (вообще-то типично женского заболевания). Я был счастлив узнать, что не ослепну и у меня нет опухоли мозга. Но вскоре после того приступа я задался вопросом: а как другие переносили бы то же самое? Покажусь ли я на их фоне выносливым "морским котиком" или малодушным исландским тупиком?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ANDREA MANZATI

Тогда этот вопрос остался без ответа. А сейчас ученые утверждают: боль настолько уникальна для каждого, что никакие два индивида не смогут почувствовать ее одинаковым образом. Боль — это феномен вроде любви или страха, как говорит уже знакомый тебе профессор Шон Мэки. "Каждый человек воспринимает ее по-своему, и причина различий — в наших мозгах".

Мэки и его команда в Стэнфордском университете определили область в коре головного мозга, которая активизируется при страхе и ужасе перед болью. "Как тревожность, так и депрессия могут усиливать болевые ощущения", — объясняет он. Опасение дальнейшей боли активирует еще одну область мозга — миндалевидное тело, которое, в свою очередь, готовит тело к драке или бегству. "Твое сердцебиение учащается, мышцы напрягаются, выделяются химические элементы, которые повышают чувствительность периферийных систем. Так ты попадаешь в замкнутую спираль дальнейшего ухудшения самочувствия". Но поскольку мозг человека — единственный объект, понимающий боль, он также может стать величайшим инструментом контроля боли.

Некоторые антидепрессанты, а также лекарства от припадков показали себя эффективными болеутоляющими, даже если у пациентов не было депрессии или эпилепсии. Частично это связано с тем, что такие лекарства затрудняют передачу любых сигналов в нервной системе. Но это не все. "Разрушить связь "боишься боли — получаешь боль" крайне важно, — говорит Мэки. — И лекарства от тревожности способны сыграть в этом свою роль".

В Стэнфорде, как говорит Мэки, уже изучают феномен "катастрофизации ощущений". Любой человек, рассказывает он, может сделать свою обычную боль катастрофической всего лишь за три смены настроения: это "негативное усиление" ("мне очень, очень больно"), "пережевывание" ("мне никогда, никогда не станет лучше") и, наконец, "потеря контроля" ("я не могу ничего поделать со своей болью"). Дальше Мэки пускается в длинные рассуждения, в которых встречаются выражения типа "когнитивная бихевиоральная терапия" или "программа снижения стресса на основе осознанности", но суть его выступления вот в чем: каждый может "переопределить" свою боль, убедив себя, что она не так уж страшна и ужасна.

Каждому мужчине выпадает в жизни немало боли. Я не всегда так думал. В ранние годы я встречал каждую болезнь всплеском жалости к себе; мучал себя вопросами, за что мне выпала такая доля и почему во мне так мало способности перенести ее.

Сегодня я понимаю, что мне повезло больше других. Самые болезненные мои агонии всегда проходили, не оставляя видимых следов. Я даже не помню, какую именно лодыжку повредил в начале этого рассказа.

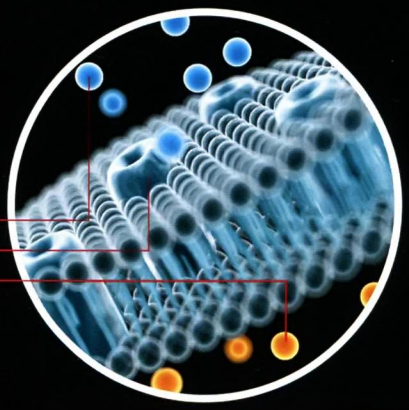
Большинство из моих болезней были намного менее драматичными: боли в суставах и связках после тренировок, изжога, синусит, полный спектр симптомов похмелья. Большинство таких ощущений можно было снять обычными лекарствами, продающимися без рецепта. А от остальных, например, моих мигреней, я до сих пор не нашел ничего лучше, чем отдых в темноте, пока боль не отпустит. По никому не ведомым причинам с возрастом мигрени происходят реже и приносят меньшую боль. Я счастлив доложить, что в моем случае этот факт вполне подтверждается. Может, мои болевые рецепторы затупились от употребления. Или моя способность заводить самого себя потеряла юношеский запал. Но я склонен полагать, что причина — в увеличении количества мудрости в организме. Именно она помогает мне лучше справляться со страданием.

В эпическом кинополотне "Лоуренс Аравийский" есть сцена, когда Лоуренс тушит горящую спичку кончиками пальцев. Увидев такое, его товарищ пытается повторить фокус, но кричит, опалив пальцы. "Это же чертовски больно", — говорит он. "Конечно", — отвечает Лоуренс. "Так в чем же фокус?" — "Фокус в том... чтобы не думать о том, что это больно".

Мы все можем научиться этому фокусу, и лучшим учителем будет сама боль. В течение моей жизни различные ее виды научили меня больше прислушиваться к себе, но меньше тревожиться. ■

С ТОБОЮ ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ

ТВОЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА РЕАГИРУЕТ НА БОЛЬ С ФАНТАСТИЧЕСКОЙ СКОРОСТЬЮ. И ЭТО ХОРОШО, ИНАЧЕ ДАЖЕ ПРОСТОЙ ОЖОГ НА КУХНЕ О СКОВОРОДКУ МОГ БЫ ПРЕДСТАВЛЯТЬ УГРОЗУ ДЛЯ ЖИЗНИ.



1. ТРАВМА

В нервных клетках поддерживается сложный баланс натрия, калия и кальция. Но, когда ты хватаешься за раскаленную сковородку, в клетку начинает поступать дополнительный натрий, баланс нарушается и нервы посылают крошечные электрические импульсы (мощностью примерно в одну тысячную от импульса, необходимого для срабатывания дверного звонка).

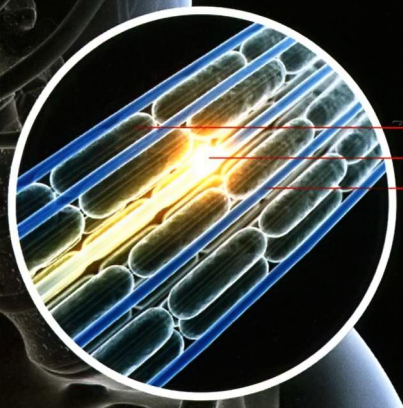
ИЛЛЮСТРАЦИИ: SCIEPRO

4. ЗОНА ОБРАБОТКИ

После стремительного путешествия по спинному мозгу импульс попадает в приемный центр головного мозга, таламус. В случае ожога все путешествие занимает 0,01 секунды. И это еще медленно: нервные волокна, по которым передаются сигналы о химическом или механическом повреждении, работают в 10 раз быстрее. Таламус принимает информацию (вот тут-то ты и чувствуешь боль) и заставляет твое тело реагировать на нее тем или иным образом (в зависимости от уровня возможной опасности), а также пересылает сигнал в кору мозга для дальнейшей обработки и получения более точных сведений о том, что же с тобой случилось.

3. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРИЕМНИК

Все сигналы о боли в конце концов достигают спинного мозга. Тот, что поступает из твоей кисти, будет принят где-то между пятым и седьмым позвонками в районе шеи. Точное место входа зависит от того, что именно на кисти ты обжег: сигнал из большого пальца, к примеру, поступит в спинной мозг на уровне пятого позвонка.



2. ВОЛОКОННАЯ СВЯЗЬ

Нервные волокна разных типов передают сигналы о разных видах повреждения: механическом, химическом или термическом. Электрический импульс от твоей только что обожженной кисти выбирает требуемый канал связи и устремляется к спинному мозгу.

5. ТВОЯ РЕАКЦИЯ

ОТДЕРГИВАЕШЬ Это самая примитивная, первобытная реакция на прикосновение к раскаленному железу. Тело автоматически спасает тебе жизнь, ты действуешь рефлекторно.

РУГАЕШЬСЯ ИЛИ КРИЧИШЬ Матерная тирада (или пронзительный крик, от которого также вянут уши) — тоже, возможно, эволюционно обусловленная реакция. Вероятно, раньше это служило предостережением окружающим об опасности. Дескать, осторожно, мужик готовит!

ТЕРЯЕШЬ СОЗНАНИЕ Этот совсем не героический финал призван избавить тебя от невыносимой боли, но случается довольно редко. Обычно тело остается в сознании, чтобы иметь возможность убежать от опасности. Кроме того, если ты рухнешь в обморок, стейк сгорит.

ПОБЕДИ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ КАК ЗАКОНЧИТЬ ЭТУ ПЫТКУ? ПРЕЖДЕ ВСЕГО НАДО ПОНЯТЬ, ОТ ЧЕГО И КАК ИМЕННО БОЛИТ БАШКА.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ТЕНЗИОННОГО ТИПА

Или головная боль напряжения. По ощущениям — череп как в тисках. Одна из причин — стресс, который нарушает химический баланс в мозге и активирует проводящие пути болевой чувствительности.

+ **ПРОГУЛЯЙСЯ** ДАЖЕ 10-МИНУТНАЯ ПРОГУЛКА МОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ НЕЙРОТРАНСМИТТЕРОВ.

МИГРЕНЬ

По ощущениям похоже, что в одно из полушарий вбили железнодорожный костыль. Как и в случае головной боли тензионного типа, мигрени обычно связаны с нарушениями в деятельности нейротрансмиттеров. Свет и шум усиливают такую боль.

+ **ПЕЙ** ЗАПЕЙ ПАРУ ТАБЛЕТОК БОЛЕУТОЛЯЮЩЕГО ВОДОЙ И КОФЕ. ГИДРАЦИЯ И КОФЕИН БЫСТРЕЕ ПРИНОСЯТ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

СИНУСИТ

По ощущениям похоже на сильное давление по бокам носа и за лбом. Если носовые пазухи воспалены, скопившейся там слизи некуда деваться — она и создает ощущение давления изнутри.

+ **ИЗВЕДИ СОПЛИ** ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ТУТ ЛИШЬ СИМПТОМ — НУЖНО ЛЕЧИТЬ СИНУСИТ. К СЛОВУ, В ЭТОМ ДЕЛЕ ОТЛИЧНО ПОМОГАЕТ КАПСАИЦИН ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА.

КЛАСТЕРНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Страшнейшая боль (люди совершают попытки самоубийства, чтобы избавиться от нее, отсюда и прозвище: "суицидальная головная боль"). Другие симптомы: красные глаза, опущенные веки. Причина может быть в патологии мозга.

+ **ДЫШИ** ВЫЗЫВАЙ СКОРУЮ, ЕСЛИ БОЛИТ ДОЛЬШЕ 20 МИНУТ. У ВРАЧЕЙ НАВЕРНЯКА НАЙДЕТСЯ КИСЛОРОДНАЯ ПОДУШКА — А КИСЛОРОД ПОРОЙ СНИМАЕТ БОЛЬ. ■

2

КАКОМУ МУЖИКУ НРАВИТСЯ ИСПЫТЫВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ? ДА ВСЕМ, НА САМОМ ДЕЛЕ. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ "ЛЕГКИЙ МАЗОХИЗМ", И ОН МОЖЕТ БЫТЬ КЛЮЧОМ К ТАКИМ ДОСТИЖЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ И НЕ СНИЛИСЬ.

Текст: Бен Пайнтер

ПОСТРАДАВШИЕ ПОЛУЧАТ КОМПЕНСАЦИЮ

ФОТО: JAMES WOJCIK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ANDREA MANZATI

КОНФЕРАНСЬЕ СТИВ СИБЕРИ И ЕГО КОЛЛЕГА ИЗ GUINNESS WORLD RECORDS ВЫВОДЯТ НА СЦЕНУ восемь жертв-добровольцев. "Эй, парни, вы готовы увидеть настоящую долбаную боль?" — кричит Сибери толпе из нескольких сотен зевак. Те одобрительно стонут. Грядет финал выставки острых соусов Hot Sauce Expo в Нью-Йорке.

Свою продукцию на мероприятии представляют около 50 компаний, а такие плакатики, как Hellfire Hot! (англ. "Адски горячо!"), должны напоминать посетителям, что даже бесплатные образцы тут стоит пробовать с осторожностью. И все же любители остренького — все почему-то с дряблыми телами и округлыми животиками — выстраиваются в очередь, чтобы вкусить этот "ад". Их жены и подруги ждут в сторонке, закатывая глаза в беззвучной иронии.

Но толстячки тянутся хотя бы к соусам серийного производства, одобренным правительством и санитарами. А тем семи лысым (и одной женщине), что выкатились на сцену, пришлось даже подписать отказ от будущих претензий к организаторам конкурса. Потому что они сейчас будут глотать настоящий огонь: по три перчика Carolina Reaper. Шкала жгучести Сковилла оценивает эти бомбы в 1,6 млн единиц — примерно в 70 раз острее, чем обычный красный перец, от которого ты начинаешь хватать воздух ртом. Reaper недавно получил от "Книги рекордов Гиннесса" звание "Король Перцев Чили"! Так что тот, кто сегодня победит в соревнованиях, тоже попадет в Книгу — и в историю. Чтобы установить рекорд, участники должны съесть каждый перец отдельно и потом продержаться 60 секунд: не блевать, не просить воды или пристрелить...

Приключения начинаются. Первый участник прожевал свою дозу за 19 секунд и поначалу выглядел нормально. Но вот проходит полминуты; он прыгает вверх-вниз, вопит хриплым дискантом и хлопает руками по лысине, как мультяшный герой. Следующим к перцам подступает Тэд Баррус — он известен своим шоу на YouTube, где выступает под псевдонимом Огнедышащий Идиот. Тэд расправляется с Reaper за 15,68 секунды. Его лицо краснеет, капли пота проступают на лбу. Минута заканчивается, а Баррус — нет. Он прыгает со сцены, его рвет в мусорный бак. "Я жив! — хрипит он. — Я просто тащусь!"

Сейчас он — Король боли.

КАК ТЫ ЗНАЕШЬ, НЕРВНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА ГОТОВА МОМЕНТАЛЬНО ПРЕДОСТАВИТЬ СВОЕМУ носителю помощь в момент любой боли или стресса: она оценивает масштаб угрозы и впрыскивает в кровь "допинг" — химический коктейль, позволяющий тебе действовать дальше. Сильные ощущения, за которыми следует эйфория, — этот набор бывает настолько приятным, что люди готовы пойти на многое и ехать за тридевять земель, чтобы получить его.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ОТ МН

ОДНИ ИСПЫТАНИЯ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ УДОВОЛЬСТВИЕМ, ДРУГИЕ — ПОВЫШАЮТ ТВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ. ВЫБИРАЙ, ЧТО НУЖНО ТЕБЕ.

Источники: Judgment and Decision Making, 2013; Джордж Левенштейн из Университета Карнеги — Меллон

Например, спортсменам этот биохимический эффект знаком под именем "кайф бегуна". После примерно получаса интенсивных упражнений в кровь начинают поступать эндорфины и анандамид: первые похожи на опиаты (они поддерживают настроение), второй — эндогенный каннабиоид, родственник марихуаны (помогает терпеть боль). Бежим дальше!

Ну а любители перчиков чили получают такой же впрыск без физического утомления. Если создать достаточно мощную "ой"-ситуацию, твои клетки выдадут тебе набор из адреналина, эндорфинов и дофамина (этот нейромедиатор близок по действию амфетамину или алкоголю). Ты-то знаешь, что атомный взрыв у тебя во рту — это ненадолго, но до твоей нервной системы эта информация не дойдет. Ты в огне — она реагирует.

То же самое происходит в психологически опасных ситуациях. Твое подсознание не ждет, пока ты разберешься с причиной испуга: может, ты сейчас упадешь с высокого здания и разобьешься насмерть, а может, всего лишь сидишь в кресле на американских горках, кабинка забирается на крутой подъем ("клик, клик, клик") и вот-вот рванет вниз.

А это означает, что твои "поощряющие реакции" (именно этим термином называют всю ту химию, о которой мы тут говорим) — можно взломать. Сбить с толку.

Как результат, появилось множество глупостей в стиле MTV: шоу любителей острой пищи, американские горки, очередной сиквел "Пилы" и так далее и тому подобное. Мужчины мучительно ищут все новые экстремальные, но вместе с тем безопасные способы получить этот "кайф после боли". Мы хотим чувствовать, будто идем по лезвию бритвы, только вот умирать в процессе нам совсем не хочется. Для получения эффекта недостаточно немного обжечься, испугаться или упасть. Большинство, в основном мужчины, хотят достичь уровня лишь немного ниже того, после которого боль становится невыносимой. Это называется "легкая форма мазохизма" (benign masochism). Термин придумал психолог из Университета штата Пенсильвания (США) Пол Розин — именно он в прошлом году приблизился к пониманию причин, по которым мы находим эти странные мучения столь привлекательными.

В своем недавнем докладе, опубликованном в журнале Judgment and Decision Making, Розин выстроил рейтинг самых действенных способов получения удовольствия через страдания. Фактор страха — на довольно высоком месте, но победителем вполне заслуженно (хоть и немного неожиданно) оказалось известное многим читателям MH ощущение: настоящее физическое утомление, почти истощение (см. полный список на схеме на странице слева).

Таким образом, современные мазохисты оказываются перед выбором: можно давить прыщи, есть вонючие сыры или принимать ледяной душ, чтобы получить удовольствие не напрягаясь. Или можно серьезно потрудиться, чтобы ощутить боль от физических упражнений — и за этим гораздо большее удовольствие, чем в первом случае, почти экстаз. Причем вполне заслуженный.

Некоторые ученые предлагают Розину пойти дальше в разработке этой темы. Они говорят, что боль от нагрузок, равно как удовольствие от сеанса глубокого массажа, — всего лишь один, но не единственный пример превосходства мозга над телом. Выйди за все границы, которые тебе когда-либо рисовали, говорят они, — и ты будешь вознагражден чем-то большим, чем простой кайф.

МЫ НЕ ЗРЯ УПОМИНАЛИ РАНЕЕ, ЧТО "ЛЕГКИЕ мазохисты" — в основном мужчины. Обмен собственных страданий на некую выгоду — наша давняя практика. Чем больше и опаснее была дичь, тем больше рисковал доисторический охотник. Но в случае удачи ему доставалось больше мяса — выходит, и больше партнерш для секса, и больше отпрысков. А значит, заложенная в гены именно этого охотника тяга к риску и способность к выживанию передавались будущим поколениям.

Мы больше не едим мастодонтов на обед, спасибо развитому сельскому хозяйству. Но теоретики эволюции говорят нам, что с переходом обществ к земледелию появился другой способ испытать боль: война. Каждое общество, от Шумера до современных западных демократий, посылало на битву мужчин. Каждый из которых обладал реакцией "бей или беги". И сам факт выживания в этих конфликтах был поощрением.

С развитием технологий и ростом населения не каждый из нас теперь попадает на передовую. Но тяга к качелям "страдание — поощрение" у мужиков остается. Поэтому сегодня появляются такие развлечения, как Tough Mudder — экстремальный забег на выживание, включающий препятствия с названиями типа "Электрошоковая терапия" (нужно прорваться сквозь "шторы" из оголенных проводов) или "Плачь, детка" (пробраться на карачках через закрытое пространство, наполненное слезоточивым газом).

С запуска этого аттракциона в 2010 году более 1,3 млн человек заплатили за участие в Tough Mudder. Основатель компании Уилл Дин рад, что может предоставить мужчинам возможность удовлетворить свои самые "примитивные" позывы: "Мне кажется, это прекрасно, что современная жизнь со всеми ее удобствами и льготами вызывает зуд, который нужно почесать".

ИТАК, ВСЕ МЫ СПОСОБНЫ ПОЛУЧАТЬ удовольствие от прогулок по краю. А что если перейти за край? В определенный момент мы все упираемся в стену, достигаем предела своих физических возможностей. Нам не хватает воздуха. Наши мышцы горят. Нам нужно остановиться прямо сейчас.

Но что если мы не остановимся? Что если эти болезненные симптомы — обратная сторона "системы поощрения", просто команды мозга, на которые в этот раз можно не обратить внимания?

При опытной проверке этой теории исследователи столкнулись с этической проблемой: как-то неудобно просить спортсмена принять опасные для здоровья нагрузки, даже ради науки. Самым раскрепощенным в этом смысле оказался профессор физкультуры и спорта Тимоти Ноукс из Университета Кейптауна в ЮАР. Для своих опытов Ноукс выстроил герметичную комнату с велотренажерами, беговыми дорожками и климат-системами, создающими любую комбинацию жары и влажности. За последние 10 лет Ноукс прогнал через этот полигон сотни бегунов и велосипедистов; он цеплял на своих "лабораторных крыс" мониторы частоты сердцебиения и манжеты электромиографа, чтобы отслеживать силу и электрическую активность основных групп мышц, вставлял ректальные термометры для измерения температуры тела. И, будто анального издевательства было недостаточно, Ноукс создавал спортсменам невыносимые климатические условия, попутно сбивая их с толку психологическими фокусами.

Когда вокруг жара и трудно дышать, твоя центральная нервная система реагирует упреждающим образом. Спортсмены непреднамеренно замедляли темп и жаловались на недомогание, хотя все показатели жизнедеятельности у них были в порядке. А иногда Ноукс просил бегунов преодолеть 5 км в максимальном темпе, но, когда они пересекали финишную черту, командовал не останавливаться. Многие хрипели и орали что-то про "истощение", но, когда (после грубого скандала) все же продолжали бег, не демонстрировали резкого спада в динамке.

Ноукс работает над "теорией центральной управляющей системы": в ее основе мысль, что у каждого из нас есть подсознательный болевой порог, но он больше эмоциональный, чем физиологический. Любители острого перца могут перенести высокую жгучесть по шкале Сковилла, поскольку убедили себя, что боль пройдет, не оставив никаких негативных последст-

В ПОГОНЕ ЗА ЭНДОРФИНАМИ

МЫ БОЛЬШЕ НЕ ОХОТИМСЯ НА МАМОНТОВ. ВОТ ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ВМЕСТО ЭТОГО:

1846 Первые американские горки с вертикальной петлей построены в Париже. Французы кричат: "Je vais vomit!"

1912 Мода на горящую во рту пищу охватывает просвещенный мир. Уилбур Сковилл разрабатывает шкалу остроты пищи.

1975 Выходят "Челюсти" — до сих пор самый кассовый фильм ужасов в истории кино.

1978 Первое соревнование по триатлону Ironman собирает на Гавайях 14 человек. В прошлом году на старт пришли 2197 спортсменов.

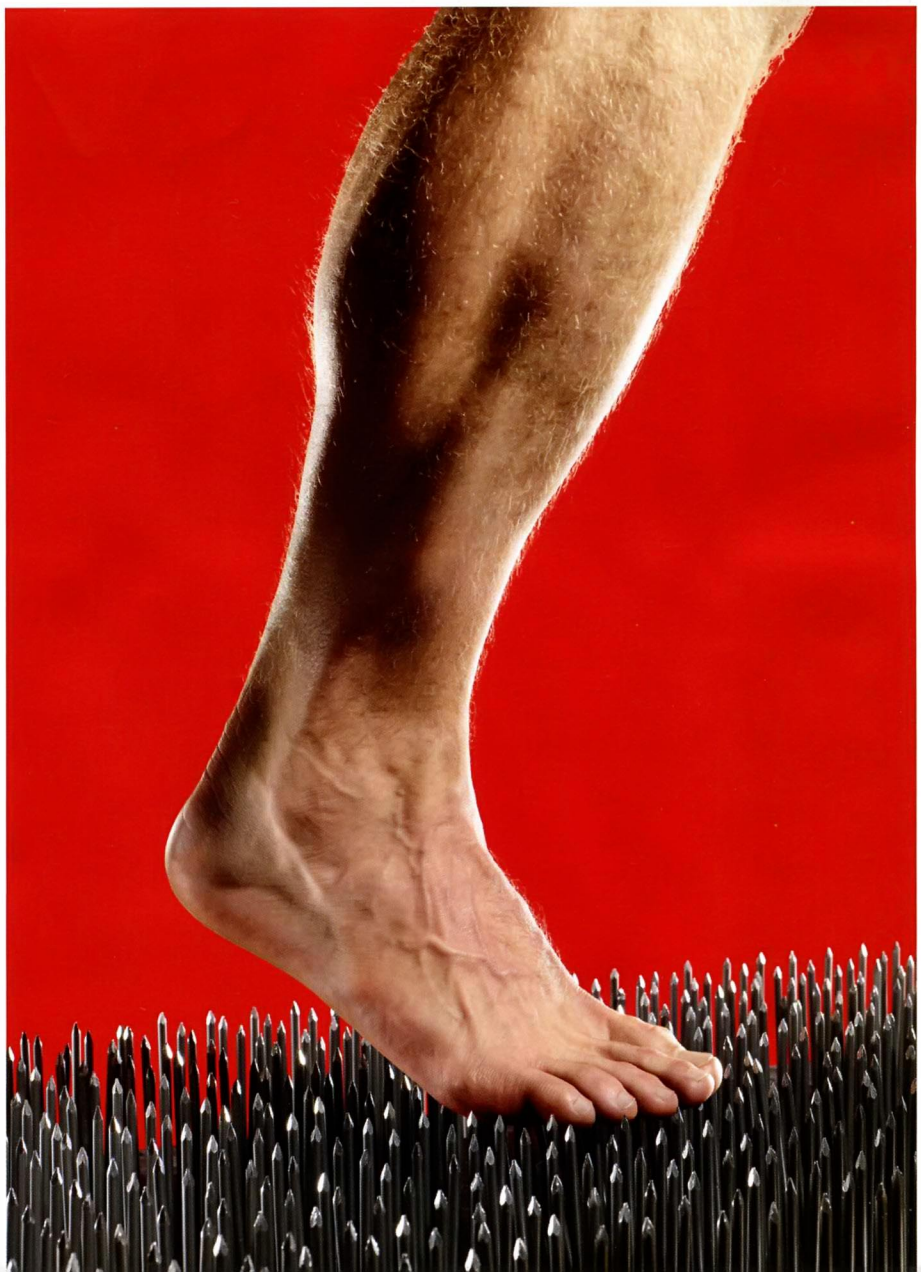
1987 В Долине Смерти в Калифорнии (а где же еще?) проходит Badwater Ultramarathon — забег по адской жаре на 235 км.

2000 Bhut Jolokia (метко прозванный перцем-призраком) из индийского города Тезпур получает 855 000 единиц по шкале Сковилла.

2004 "Пила" порождает жанр "кровавых кинофраншиз" — вышло уже семь фильмов серии, и на этой теме еще много заработают.

2010 Первый Tough Mudder испытывает наши первобытные страхи.

2012 Перчик Carolina Reaper увеличивает ставки остроты пищи до горячих 1 569 300 единиц Сковилла.



вий. То же самое можно сказать про наши силы: ты можешь вынести намного больше и куда дольше, чем чувствуешь.

Профессор физкультуры Бразильского католического университета Эдуардо Фонтес привез к Ноуксу для опытов эргометр — стационарный велосипед, оснащенный исследовательской аппаратурой, вплоть до МРТ. По мере роста физической нагрузки, сообщает Фонтес, падает активность во фронтальной доле, командно-управленческом центре мозга. Зато активность растет в лимбическом отделе, центре эмоций. То есть спортсмен сдвигается от рационального мышления к эмоциональному. Если он во время длительной пробежки дает своим эмоциям (чувству жалости к себе, чувству боли) захлестнуть себя с головой, он сдается. Если сможет оставаться рассудительным и холодно следить только за базовыми показателями здоровья — он продолжит гонку.

Удивительно, но нашелся человек, добровольно взявшийся проверить теорию центральной управляющей системы на себе. В 2008 году Райан Сэндес, "выживальщик" из Кейптауна, принял участие в сверхмарафоне по пустыне Гоби: 250 км в день, семь дней бегом по одному из самых жарких и сухих мест на планете. Сэндес не имел специальной подготовки. На самом деле, он только один раз до этого участвовал в обычном марафонском забеге, да и в тот раз особо перед мероприятием не тренировался. Однако он был знаком с работами Ноукса и верил в себя. Так что он вышел на маршрут — и победил!

С момента триумфа в Гоби Сэндес занял верхние места в таблицах результатов еще четырех марафонов по пустыням, включая забеги по Сахаре и Антарктиде (!). Секрет его побед все тот же. "Я знаю еще до забега, что иногда буду чувствовать смертельную усталость и не захочу продолжать; но так же до забега я убедил себя в такие моменты продолжать двигаться, — говорит Сэндес. — Если ты продержишься в психическом плане, то и в физическом будешь в порядке. Ты можешь с этим справиться. Твое тело будет в порядке. Просто продолжай бежать".

Это звучит осмысленно для Ноукса. "Дискомфорт — только в твоей голове. Ничего общего с реальностью он не имеет", — говорит он.

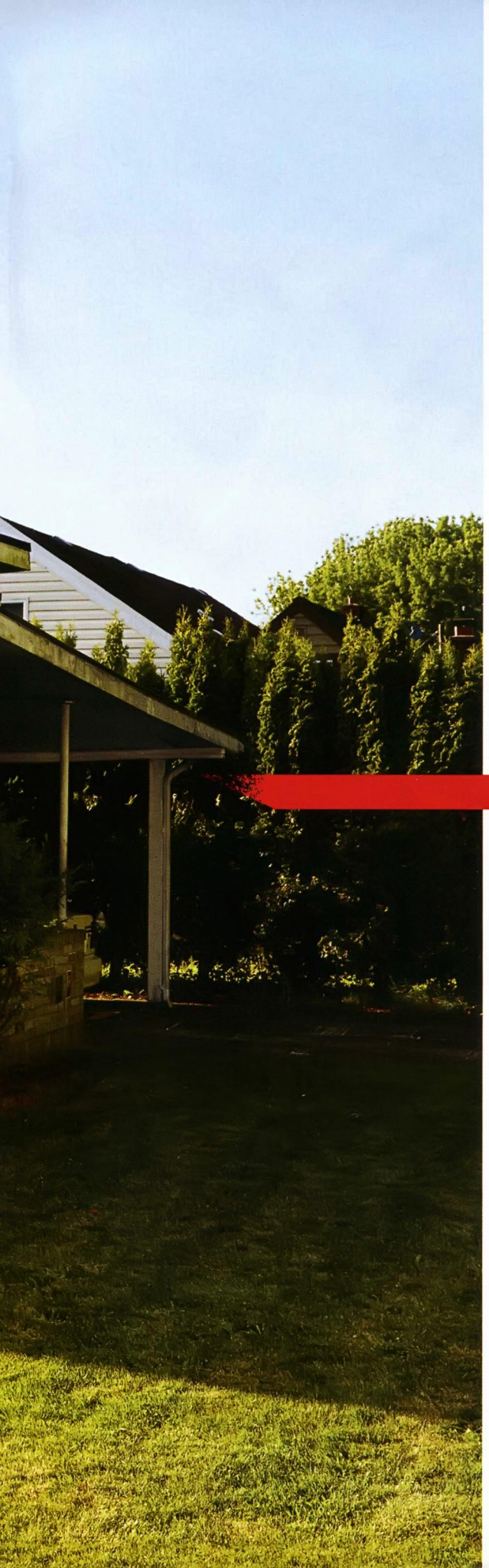
ВЕРНЕМСЯ ЖЕ НА HOT SAUCE EXPO В НЬЮ-ЙОРКЕ, где в разгаре соревнования по поеданию суперострого перца. Пятый участник Расс Тодд, долговязый 42-летний инженер из Аллентауна, штат Пенсильвания, подходит к тарелке. В отличие от соперников, выступавших ранее, Тодда не спонсирует ни один производитель острых соусов. По крайней мере, пока не спонсирует.

Судья кивает, и Тодд проглатывает перчики за 12,23 секунды, уставившись в точку где-то за горизонтом на манер дзен-буддиста. Тэд Баррус, фаворит толпы, в шоке.

Позже Тодд говорит: "Я рассчитывал финишировать, но не рассчитывал, что стану победителем". Какова же была его стратегия? "Это как медитация. Ты растворяешь себя в предстоящем испытании". Похоже, он тоже бегун на длинные дистанции. ■

Опасные игры

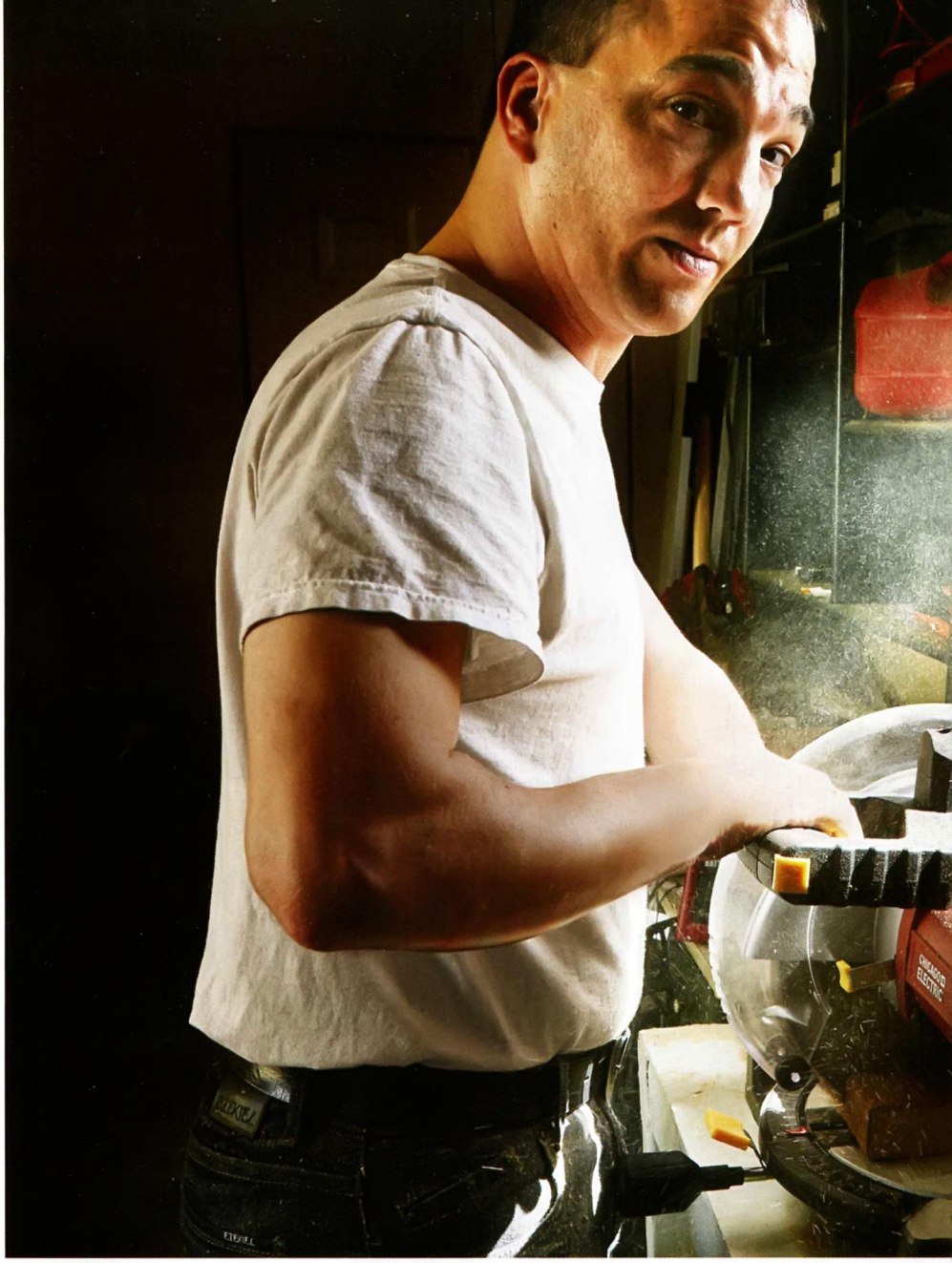
Стив на крыше своего дома в Вашингтоне вспоминает детские прыжки с высоты.



ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ ЧУВСТВОВАЛ БОЛИ

СТИВ ПИТ И ЕГО МЛАДШИЙ БРАТ КРИС РОДИЛИСЬ С ГЕНЕТИЧЕСКОЙ МУТАЦИЕЙ — ИМ НЕЗНАКОМО ЧУВСТВО БОЛИ. В ДЕТСТВЕ МАЛЬЧИКИ КАЗАЛИСЬ СЕБЕ СУПЕРМЕНАМИ, ЖИВУЩИМИ В МИРЕ БЕЗ СТРАДАНИЙ. НО ОДНАЖДЫ ЖИЗНЬ ТОГО, КТО НЕ ЗНАЕТ БОЛИ, НЕМИНУЕМО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В АД.

Текст: Оливер Броуди
Фото: Jeff Riedel



“ОДНАЖДЫ МЫ С КРИСОМ ПОДРАЛИСЬ в кузове лесовоза, который ехал по гравийной дороге, — рассказывает Стив, — мы крушили друг друга кусками арматуры. В конце я схватил цепь, обмотал ее вокруг шеи Криса и выкинул его из кузова. Той ночью я его едва не убил”.

Все братья дерутся время от времени. Но битвы братьев Пит стали легендой в округе. Обычно тело само сигнализирует человеку, когда заканчивать потасовку. Только не в этом случае: у Стива и Криса врожденная нечувствительность к боли (CIP), и всякий раз они сражались до конца.

Вызывающая CIP генетическая мутация была обнаружена недавно (в 2006 году) — тогда всплыла история десятилетнего уличного циркача из Пакистана, который втыкал себе в руки ножи и ходил босиком по раскаленным углям. Исследователи уже договорились встретиться с феноменом, но тот погиб — спрыгнул с крыши, и это было слишком даже для его тела. Ученым оставалось только взять анализы у ближайших родственников мальчика. Все они оказались носителями мутировавшего гена SCN9A. Такой же был обнаружен и у братьев Пит.

Стив и Крис тоже могли умереть множество раз. Органы опеки даже пытались отобрать мальчиков у родителей — не верили, что дети могут сами так часто калечить себя. Старший — Стив — начал в пять месяцев с того, что едва не отгрыз собственный язык только прорезавшимися зубами. Тогда же родители узнали от врачей, что их пацана пороть совершенно бессмысленно.

В школе друзья восхищались Стивом — он мог спрыгнуть с дерева с зонтиком вместо парашюта и не моргнув глазом затушить сигарету об руку. Когда в городке появлялся новенький, парни подначивали Пита: “Иди, набей ему рожу”. Он никогда не проигрывал и никогда не останавливался, пока противник не взмолится о пощаде. “Если кто-то бросается на меня с кулаками, я не уклоняюсь. Мне все равно”, — описывает Стив Пит ощущения от драки.

НЕ ЧУВСТВУЯ БОЛИ, МАЛЬЧИКИ НЕ ЗНАЛИ и страха. Братья скатывали друг друга в железной бочке с высокого холма, съезжали на санках с крыш домов (“Я просто свалился оттуда на спину, земля была твердой, как камень, а сани рухнули сверху”, — вспоминает Стив. Он не пошел к врачу, но пару недель ему было трудно дышать). Когда Стив осваивал горный велосипед, только его брат Крис мог быть рядом — остальные просто замирали на этих узких тропинках, идущих по краю пропастей. А мальчики проезжали в таких местах по сто километров в день.

“Крис мог забрасывать ноги за голову, отчего у меня просто мурашки бегать начинали, — рассказывает Джанетт, мама братьев. — Но это все он его подначивал”, — кивает женщина в сторону Стива.

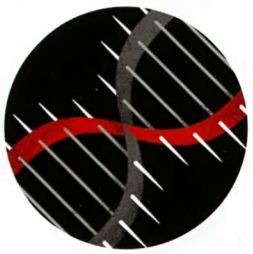
Вот правило, принятое в семье Пит: не повторяй за Стивом. В сравнении со старшим братом Крис был тихоней. Это ведь Стив сломал две кости в ноге, когда на вечеринке по пьяни прыгнул на диван; тогда он просто зафиксировал переломы с помощью изоленты и горнолыжного ботинка и продолжил тусоваться. В другой раз, работая по дереву, Стив распорол себе руку от кисти до локтя — но зашил ее самостоятельно, поленившись идти к врачу.

Боль — голос, которым тело предупреждает нас об опасности. “Немым” телам Стива и Криса оставалось только терпеть их чудачества. Когда же мальчики стали достаточно взрослыми, чтобы понять, что их генетическое “превосходство” не спасает от травм и болезней, было слишком поздно. Повреждения переполнили чашу терпения их организмов. Звоночек уже прозвенел.

Рискованные хобби
С пилой дружба у Стива сложилась давно. В домашней мастерской.

КРИСУ НЕ БЫЛО ЕЩЕ И 20, КОГДА ЕМУ СКАЗАЛИ, что через пару лет он окажется в инвалидном кресле. Немногим старше был и Стив, когда узнал, что ему, возможно, придется ампутировать ногу.

У Криса была непоправимо искалечена спина. Беда Стива — колено, которое скошено внутрь и из-за этого работает все хуже (привет прыжкам с крыш и деревьев). Еще одна расплата за безумства детства — тяжелый артрит. Стив не может почувствовать его, но порой его пальцы немеют и нужно несколько минут разминать их, чтобы они вновь заработали.



ПИТ-БОЛЬ

ПОЧЕМУ СТИВ НЕ ЧУВСТВУЕТ БОЛИ?

Чтобы ты испытывал боль, в организме работает целая система распознавания и передачи сигналов (подробнее об этом см. материал на странице 88). Когда ты, к примеру, поранил палец, нервные клетки особого типа открывают доступ внутрь ("натриевые каналы") для положительно заряженных ионов натрия. Рост концентрации этих ионов в клетке порождает электрический импульс, который и несет информацию о боли по нервным путям в мозг.

Нервные клетки обладают несколькими подтипами натриевых каналов, служащих разным целям. Но у Стива Пита и ему подобным "сломан" сам ген SCN9A, открывающий и закрывающий эти каналы: в его нервную систему информация о боли просто не поступает.

Местная анестезия блокирует все нервные каналы, так что ты не чувствуешь ни боли, ни тепла, ни холода — ничего. Исследователи надеются, что манипуляции с геном SCN9A позволят им научиться отключать только "болевые протоки", да и то на время.

"В пятницу я узнал, что у меня была трещина в двух позвонках, — рассказывает он, — Т8 и Т9. Доктор сказал, что это случилось год назад. Даже не представляю, как это произошло". Для Стива переломы мало чем отличаются от синяков, и он забывает о них так же быстро. Когда очередной врач интересуется, не было ли у него в прошлом той или иной травмы, бывает проще расспросить знакомых. Свидетели и рады бы забыть о том, что видели, но не могут: "Помню, он неудачно спрыгнул с качелей и его кость торчала наружу из ноги, — морщась, рассказывала соседка жене Стива, — а он просто стоял и смеялся". В другой раз с таким же торчащим из ноги осколком кости он пытался кататься на роликах, пока прохожий не подсказал ему, что у него что-то не в порядке.

НЕСПОСОБНЫЙ ОЩУТИТЬ СВОЮ БОЛЬ, СТИВ ДОЛГО НЕ МОГ понять и страдания других. Его жена до сих пор не может простить то, как Стив в первые годы супружества подшучивал над ней во время приступов мигрени. "Теперь он ведет себя лучше, — говорит она. — Хотя бы больше не смеется надо мной. Но над другими смеется".

Когда Стив был маленький, он ходил охотиться на койотов с ружьем (20 баксов за пару ушей) и делал приличные деньги. Его хитрость была в приманке — живом кролике, которому Стив отрезал лапу.

"Кролик визжал от боли, и это привлекало хищников, тебе же оставалось только нажимать на курок", — рассказывает Стив. Далеко не каждый взрослый чувствовал бы себя комфортно с такой приманкой. А Стиву и в голову не приходило поразмышлять, зачем другие охотники убивают кроликов быстро и еще до выхода на охоту. Так тебе бывает все равно, чем и когда срезать розу. (Возможно, розе тоже больно, но ты ведь не знаешь, что чувствуют растения.)

Ученые давно бьются над вопросом: должен ли человек сам ощущать боль, чтобы понимать страдания других. Несколько лет назад группа исследователей из Франции и Канады собрала вместе 12 человек, которые, как и братья Пит, с рождения невосприимчивы к боли. Им показывали жестокие видеоролики с падениями, неудачными прыжками и даже собакой, кусающей мужчину за лицо, — такие ролики, в которых не было видно недвусмысленных проявлений человеческих чувств типа мимики. По итогам выяснилось, что все подопытные серьезно недооценивают ощущения героев ролика.

Впрочем, как показывают другие опыты, даже люди без отклонений не могут в полной мере понять силу боли, испытываемой другими. Это что-то вроде защитной реакции, избавляющей наш организм от излишнего стресса. Ведь, если бы, скажем, врач переживал боль каждого из своих пациентов, он бы очень быстро сменил белый халат на белую рубашку с чрезмерно длинными рукавами.

ФЕНОМЕН БРАТЬЕВ ПИТ И ИМ ПОДОБНЫХ ИНТЕРЕСУЕТ ВРАЧЕЙ с чисто практической точки зрения — они могут стать ключом к разработке нового поколения обезболивающих, обладающих всеми преимуществами опиоидов, но без побочных эффектов. Эти препараты смогут воздействовать на определенные нервные пути, которые передают болевые сигналы в мозг. Так, некоторые виды пауков производят яд, способный блокировать этот канал у людей.

Мечта сбывается? Не спеши. Принимать такие лекарства постоянно врачи не советуют никому. Боль — она ведь не просто предупреждает нас, что к раскаленному электронагревателю лучше не притрагиваться больше одного раза. Она также настойчивым шепотом руководит тривиальными движениями наших тел. Тех же, кто игнорирует ее советы, ждут страдания куда более серьезные, чем от пореза или небольшого ожога.

"При каждом шаге еле заметное болевое ощущение предоставляет нашим мышцам информацию для правильного выравнивания суставов", — пишет в своей книге "Почему мы страдаем: настоящая история боли" доктор Фрэнк Вертосик-мл. Уберешь эти подсказки — и уже ничто не помешает тебе порвать связки в клочья, если просто решишь побежать чуть быстрее. Ведь в принципе наши суставы могут сгибаться в обе стороны.

Профессиональные игроки в американский футбол часто играют на обезболивающих. В итоге они в три раза чаще обычных людей страдают от раннего остеоартрита. А 6% бывших футболистов, только закончив карьеру, уже не могут обходиться без тростей, ходунков или инвалидных кресел.

Боль не наказание, она — помощник, утверждает доктор Вертосик. Человек не сороконожка, у нас нет избытка конечностей — их ровно столько, сколько необходимо. Это делает наши тела высокоэффективными, но крайне уязвимыми. Причем эту уязвимость в нашем случае природа не компенсирует способностью к быстрому и массовому размножению. Только боль, которую мы чувствуем, и интеллект, который способен ее интерпретировать, позволяет нашему виду выживать и развиваться.

ТЕБЕ НЕ БОЛЬНО!

ТРИ НЕБОЛЬШИХ СОВЕТА, ОБЛЕГЧАЮЩИХ СТРАДАНИЯ.

1. Ругань

Ссора и агрессия переводят наши тела в боевой режим, способствующий кратковременному облегчению боли. Если ты зол — тебе менее больно.

2. Мазь

Ментоловый бальзам для губ может успокоить небольшие порезы. Ментол связывается с опиоидными рецепторами и включает другие рецепторы, которые успокаивают кожу и расширяют кровеносные сосуды.

3. Холод

Удар ниже пояса может вызвать рвоту, потому что нервы в яичках соединены с брюшной полостью. Подожди чуть-чуть, похватай воздух ртом, а потом приложи к яичкам лед, завернутый в полотенце (20 минут сверху, 20 минут снизу), чтобы облегчить боль.

Братья Пит росли как сороконожки, используя свои тела так, будто у них в запасе есть еще с десяток. Джанетт приходилось постоянно напоминать мальчикам, что это далеко не так, а так как трепка в их случае не работала, она брызгала в них водой из шприца, будто в расшалившихся котят.

Когда Стив и Крис начинали драться, мама была единственной, кто мог встать между двух братьев. "Я говорила: "Сколько раз вам, парни, повторять, что если вы опять подеретесь, а я приду и обнаружу одного из вас мертвым, то второй может на прощание поцеловать себя в задницу. Потому что он тоже станет мертвецом". После драки Джанетт заставляла Стива и Криса сидеть обнявшись, пока она обрабатывала им раны, конечно, если те не были слишком серьезными и не приходилось ехать в больницу.

Сложнее всего было заставить ребят дождаться, пока то или иное повреждение срастется. Обычный человек не может наступать на подвернутую ногу, ему больно. Но и Крис, и Стив не обращали внимания на травмы, многократно ухудшая их последствия (еще раз взгляни на колено Стива, чтобы понять, о чем мы).

КОГДА КРИС СТАЛ ТЕРЯТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ пользоваться одной из рук, а колено Стива превратилось в настоящую проблему, братьям впервые потребовался не тот, кто бы сдерживал их безумства, а тот, кто бы мог поддержать в трудный момент.

Для Стива такой палочкой-выручалочкой стала его девушка, перековавшаяся в жену. А Крис выбрал алкоголь. Работать Пит-младший не мог, но и в инвалидности ему отказали (по злой иронии одной из причин стало то, что боли от своей болезни парень не испытывал). "Помню, я подобрал

Крепкий парень

Крис, младший брат Стива Пита, тоже примерил гипс уже в раннем детстве.

Готовы ко всему

Крис и Стив, заработавшие фингалы во время одной из своих детских драк.

На колени
Левое колено Стива вызывает ужас у врачей. Для большинства из них загадка, почему оно вообще еще работает.

ФОТО: STEVE PETE. ИЛЛЮСТРАЦИИ: ANDREA MANZATI

его в очередной дыре пьяного в стельку, — рассказывает Стив. — Я сказал: "Если ты не изменишь свою жизнь, тебя не будет рядом с моими детьми, когда наступит пора учить их тому, чему я сам не смогу научить их. Я, например, ни черта не понимаю в рыбалке и рассчитываю, что их учителем во многих вещах станешь именно ты". Тогда казалось, что Крис услышал его и появилась надежда, но потом настал вторник, который Стив не забудет никогда.

В телефонной трубке он услышал голос отца: тот, вернувшись с работы, обнаружил тело Криса на веревке в сарае. Безработица, грядущий паралич, депрессивное действие алкоголя... Человека, незнакомого с физической болью, прикончили душевные муки.

"С этого момента я был словно на автопилоте", — продолжает Стив. Он помнит только, как полицейский фургон отъехал от их дома, увозя тело брата. "Я думал: "Черт, это последний раз, когда он... последний раз, когда он покидает дом", понимаешь? Я словно двигался в тумане, будто ты живешь и не веришь тому, что происходит вокруг".

С тех пор прошло шесть лет, но это ощущение по-прежнему периодически догоняет его. Крис напоследок заставил брата испытать боль, которая не шла ни в какое сравнение с той, что он мог причинить ему во время их детских драк. Теперь Стив больше не прыгает с крыш, у него есть дело посерьезнее. Он посвятил свою жизнь тому, чтобы помочь врачам найти лекарство от боли для других людей. Его мечта — препарат, который заглушал бы хронические боли, но оставлял ощущение от боли острой. Если жизнь чему-то и научила Стива, то это тому, что у боли есть цель, которой она служит.

Сейчас Стив пересматривает видеозаписи — кадры из прошлого, на них Крису 12, и он что-то чертит палкой на песке. "Здесь был Крис", — читает единственный оставшийся в живых из братьев Пит. Неожиданно фильм обрывается, и он снова оказывается один.

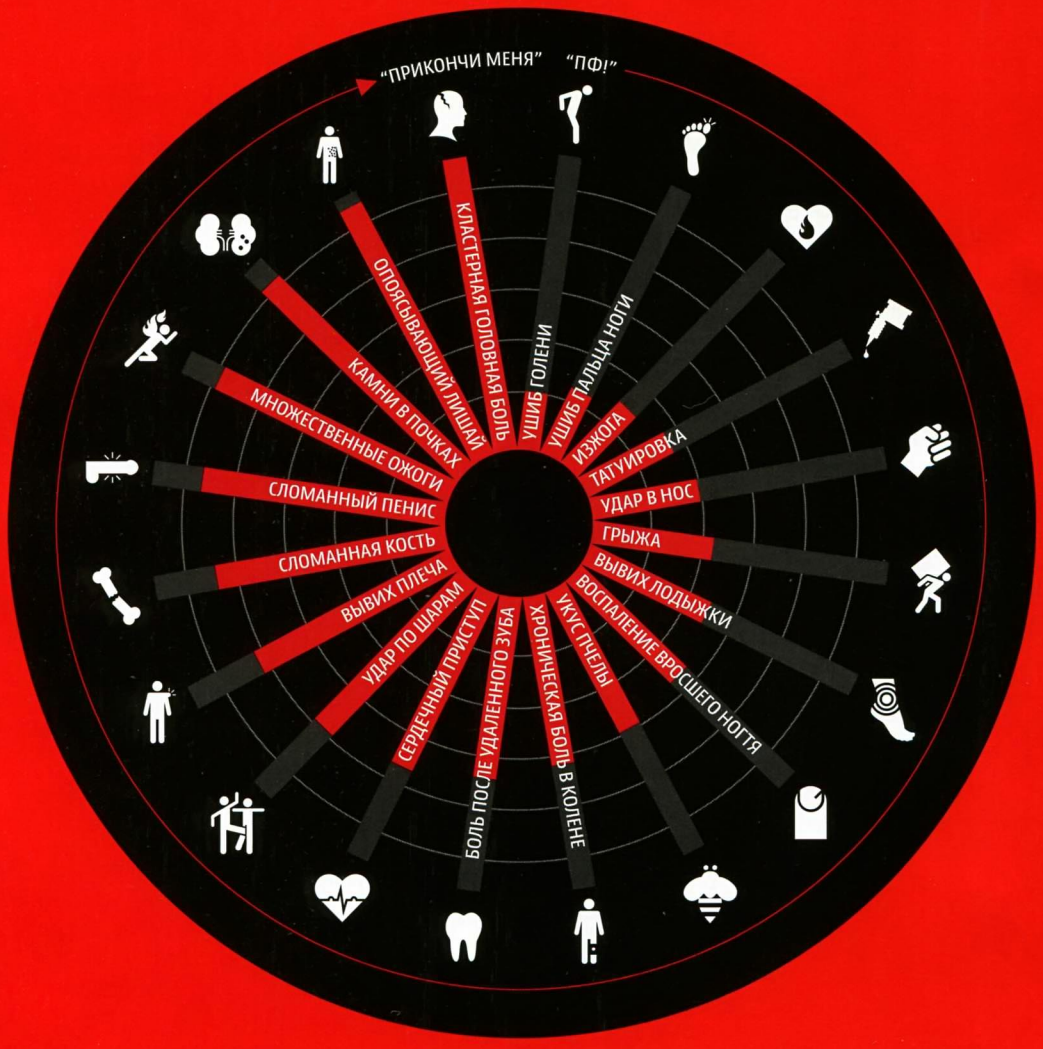
Это странно. Стив ведь действительно не должен чувствовать боль. Технически он не должен чувствовать никакой боли, но тогда почему он плачет? Впрочем, его утешение в том, что ни один из трех его сыновей не унаследовал тот странный дар, которым природа одарила их с братом. ■

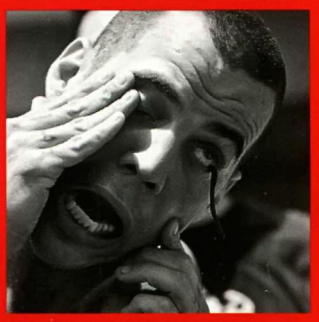
АЙ! ОЙ! УФ! ДА ТВОЮ Ж...

ТИШЕ, ЗДОРОВЯК. ГДЕ БОЛИТ? И ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ ДЕЛАТЬ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ? У НАС ЕСТЬ ПАРА ПРЕДЛОЖЕНИЙ.

КОЛЕСО СТРАДАНИЙ

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЖАЛОВАТЬСЯ НА БОЛЬ — ИЛИ ХВАСТАТЬСЯ, КАК ТЕРПЕЛ ЕЕ, — СНАЧАЛА ОТЫЩИ ЕЕ НА ЭТОЙ СХЕМЕ, СОСТАВЛЕННОЙ ПОЛОМ КРИСТО, К. М. Н., ПРОФЕССОРОМ УНИВЕРСИТЕТА ДЖОНА ХОПКИНСА (США).





ПОЧЕМУ ЧУЖАЯ БОЛЬ — ЭТО СМЕШНО?

Спросим у Стива-О из ТВ-шоу "Чудаки" (в этом шоу на MTV участники исполняли опасные, грубые, смешные и болезненные трюки): "Мир катится в тартарары. Мы обречены. Лучшее, что мы можем сделать, — отвлечься от этой жуткой реальности. Я тот парень, который говорит: "Я знаю, что дела так себе. Но только глянь, как я навернусь с крыши! Смотри, я вымазался дерьмом!" Когда люди видят, как я совершаю очередную безумную тупость, они забывают про свои проблемы: что тебе твой кредит, когда я уселся голым задом на муравейник? Все мы конкурируем за внимание и благосклонность противоположного пола. Поэтому когда мы видим, как кто-то пытается выглядеть крутым, но вместо этого ушибается яйцами — мы смеемся. Ведь это такое облегчение — видеть, как твой конкурент облажался".

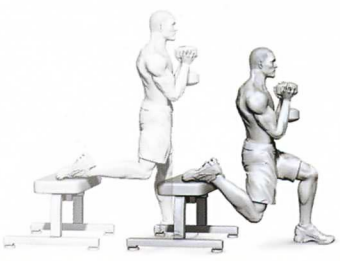
ИЛЛЮСТРАЦИИ: BOB DINETZ, JASON LEE, ANDREA MANZATI, PARAMAUNT

БОЛЬНО НЕ БУДЕТ ОТ НЕБОЛЬШОЙ БОЛИ В СПОРТЗАЛЕ ДО УДОСТОВЕРЕНИЯ ИНВАЛИДА РУКОЙ

ЕСЛИ ЭТО БОЛЬНО
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

ДЕЛАЙ БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД С ГАНТЕЛЬЮ

Уложи ногу на упор, как на рисунке, так тебе будет проще держать туловище прямо и нагрузка на позвоночник снизится. А гантели в руках нагрузят твою "переднюю" ногу по максимуму.



ЕСЛИ ЭТО БОЛЬНО
СТАНОВАЯ ТЯГА

ДЕЛАЙ ПОДЪЕМ ТАЗА СО ШТАНГОЙ, С ОПОРОЙ НА СКАМЬЮ

Большинству мужчин не хватает подвижности бедер, чтобы как следует выполнять становую тягу. Тяга штанги от бедра научит тебя напрягать бедра, сохраняя при этом спину прямой, что предотвращает травмы.

ПИЛЮЛЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ ИЩИ В СОСТАВЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ЛЕКАРСТВ ЭТИ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА:

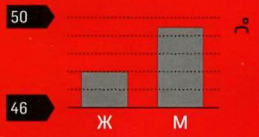
	ибупрофен	**ацетилсалициловая кислота**	**ацетаминофен, он же парацетамол**
ЕСЛИ У ТЕБЯ...	**...зубная или головная боль, боли после тренировки, растяжения, боль в спине.** Ибупрофен блокирует производство веществ под названием простагландины, которые организуют воспаления в организме.	**...тендинит или бурсит, головная боль, боли в теле.** Как и ибупрофен, этот ингредиент является нестероидным противовоспалительным средством, которое ограничивает производство простагландинов.	**...головная боль, жар, любые несильные боли без отеков.** Учти, парацетамол не снимает воспалительный процесс. Зато он и не имеет характерных для нестероидных противовоспалительных средств побочных эффектов.
ПРИНИМАЙ	От 200 до 400 мг каждые 4–6 часов, но не более 1200 мг в сутки.	1–2 таблетки по 325 мг каждые 4 часа, но не более 4000 мг в сутки.	От 325 до 1000 мг каждые четыре часа, но не более 3900 мг в сутки.
ОПАСАЙСЯ	Препарат подавляет воспаление так эффективно, что может помешать выздоровлению от простуды или гриппа — твое тело просто не будет сопротивляться болезни. Хронический дисбаланс простагландинов и других химических элементов может повысить риск инфаркта и инсульта.	Есть риски для пищеварительной системы, включая образование язв желудка. Кислота также ослабляет свертываемость крови: случись что, кровотечение будет сложнее остановить. И посматривай в зеркало — не опух ли ты, и не стало ли тяжелее дышать: у 1% людей на нее аллергия.	Не принимай при похмелье. Отложи подальше, если регулярно выпиваешь две или больше порций алкоголя в день: можешь повредить печень. Читай этикетки на лекарствах от кашля и простуды — многие содержат ацетаминофен/парацетамол.

ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ КАКОГО-ЛИБО ПРОДУКТА. ОДНАКО ПОМНИТЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ.

СТОЙКИЕ К БОЛИ

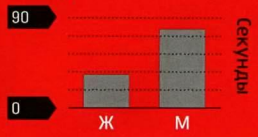
ДА, МЫ НИКОГДА НЕ УЗНАЕМ, ЧТО ТАКОЕ РОДЫ. НО ВСЮ ПРОЧУЮ БОЛЬ МУЖЧИНЫ ПЕРЕЖИВАЮТ ЛЕГЧЕ И ТЕРПЯТ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ, ДОКАЗАЛИ ПРОВЕДЕННЫЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ (США) ТЕСТЫ.

ЖАР



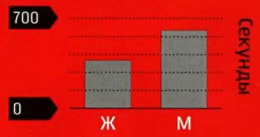
Тест: нагретым металлом прикасались к руке, температуру постепенно увеличивали.

ХОЛОД



Тест: засовывали руку в контейнер с водой и льдом, температура — 4°C.

СДАВЛИВАНИЕ



Тест: 20 раз с 2-секундными интервалами сжать кисть с кровоостанавливающим жгутом на руке.

СТРАДАНИЯ В СТАТИСТИКЕ

ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИНЫ С БОЛЬЮ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫРАЖАЮТСЯ МАТОМ. НО ЕЩЕ ИХ МОЖНО ВЫРАЗИТЬ ЭТИМИ ЦИФРАМИ:

22% мужчин в возрасте от 18 до 34 лет примут против боли "что угодно, лишь бы помогло". АГЕНТСТВО MINTEL

4000 американцев ежегодно обращаются в травмпункты с травмой мошонки. THE JOURNAL OF UROLOGY

9% мужчин отказываются от болеутоляющих, чтобы посмотреть, кто сдастся первым — они или боль. АГЕНТСТВО MINTEL

20 Столько минут после просмотра комедии ты меньше чувствуешь боль. (Ха! И кто смеется последним, боль?!) ЦЮРИХСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

37% — на столько увеличивается чувствительность к боли у мужчин с нехваткой сна. ИЗДАНИЕ PAIN

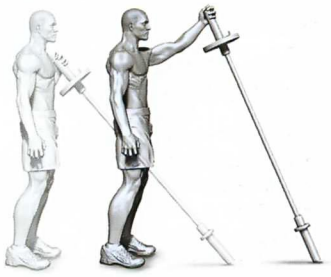
460 человек на каждые 100 000 страдают в России от мочекаменной болезни. И 3/4 страдальцев — мы, мужики. РОССТАТ

ПОДАТЬ. ИЗБЕГАЙ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, СОВЕТУЕТ ТРЕНЕР МН БИДЖЕЙ ГАДДУР:

ЕСЛИ ЭТО БОЛЬНО
ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

ДЕЛАЙ ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ

Упри штангу в пол под углом (лучше в угол, чтобы не съехала) и жми. Это дает меньшую нагрузку на суставы и требует меньшей подвижности плеча, чем если бы ты поднимал ее над головой.



ЕСЛИ ЭТО БОЛЬНО
ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

ДЕЛАЙ ОТЖИМАНИЯ УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ ЛАДОНЕЙ

Поставь ноги на подставку, а руки — поближе друг к другу, и ты накачаешь почти столько же мышц, как и с помощью жима, не перегружая плечи. ■

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КАРЬЕРНЫЙ РОСТ

“Кризис, растут издержки... А что ты будешь делать, если мы тебя сократим?” — издевательским тоном спросило начальство у редактора MH Антона Зоркина. “На Урал уеду, самосвал водить”, — буркнул Антон. И ведь уехал! Правда, потом вернулся и рассказал, как все было.

ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

КРУЖИТ МЕТЕЛЬ. СОЛНЦЕ ВЫПОЛЗАЕТ из-за горы. В боковое зеркало самосвала Scania G440 я слежу, как где-то сзади меня линию горизонта пересекает ковш экскаватора. 300 км от Челябинска, окрестности города Миньяр, девять часов утра, понедельник.

Бабах! Кузов вздрагивает так, будто я в малолитражке на Третьем транспортном и в меня въехал бензовоз. О металл с грохотом бьют осколки скальной породы. Экскаватор замирает на мгновение, а затем уводит свою длинную железную руку на второй заход.

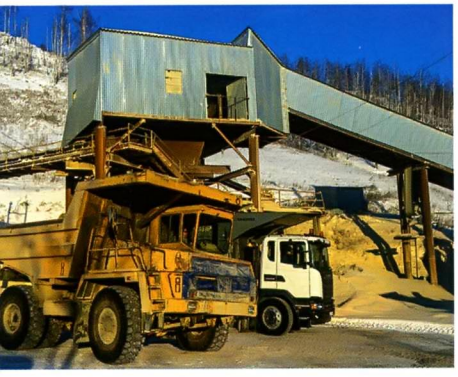
Последние 10 лет я в это время только продирал глаза. Не торопясь ехал в душный офис, разгребал бумаги на столе и на целый день зарывался поглубже в почтовый ящик. Ну, выныривал, чтобы налить из кулера воды. Мои друзья, как и я, старались, конечно, иногда менять жизнь: делали ремонт, уходили от женщин, переезжали в Таиланд и обратно. Но, и это уже ясно, всегда наступает момент, когда жизнь сама начинает менять тебя. Ты размышляешь над фильмом про хоббита, планируешь отказаться от жирной пищи... А тайфун, на который ты повлиять никак не можешь, уже начал свое движение где-нибудь у метро "Охотный ряд": он сметает близких, сыр из магазинов, ну или вот — твою привычную работу редактора журнала. А что можешь сделать ты? Со своей ипотекой и ежемесячными выплатами? Есть вариант: не унывать и попробовать что-то еще. Скажем, сдать квартиру в Москве, все доходы от этого направить на погашение кредита, а самому годика на три укатить в провинцию.

КАК СЕСТЬ ЗА РУЛЬ

Чтобы стать водителем карьерного самосвала, тебе нужно получить права категории С и (отдельно) окончить курсы водителей самосвала. Найти автошколы, которые предлагают эту услугу, не проблема. Но лучший выбор — пройти такое обучение на самосвале конкретной марки у официального представителя производителя карьерной техники. Дальше нужно проситься на стажировку в ближайший карьер (например, в Подмосковье их десятки). Стать штатным сотрудником в окрестностях столицы не так уж просто, а вот найти работу, уехав куда-нибудь за тысячу километров от Москвы, вполне реально. Работники с головой и руками там очень нужны.

"ЗА МЕСЯЦ МОЖЕШЬ ЗАРАБОТАТЬ 50 000 руб. Но зарплата зависит от того, сколько перевезешь породы. Каждый раз, когда едешь с грузом, машину взвешивают, все фиксируется. Станешь плевать в потолок, в конце месяца выдадут копейки", — втолковывает мне Александр Веренцов, директор по производству ООО "Биянковский щебеночный завод". Выхожу из теплого здания администрации прямо в морозную зиму: сегодня –32°, все вокруг накрыто снегом. По дороге ползут, дымя, самосвалы, вдалеке ворочаются экскаваторы, а еще дальше — рассыпались по белым склонам деревянные дома. Это Миньяр, один из многих уральских городов, что выросли в 1700-х годах вокруг горных заводов. 10 000 местных жителей обрабатывают металл, делают комплектующие для автомобилей и ракетных установок "Тополь". Ну и рубят (а теперь правильнее сказать — рубим) щебень.

Весь Биянковский карьер — пять уступов на склонах гигантской ямы, по кольцу спускающихся к центру Земли. Каждый — шириной 30 м (как раз хватает места, чтобы друг с дру-



гом разошлись два самосвала) и высотой 12. Нас — 50 водителей на 12 карьерных самосвалов. Мы работаем в две смены, два дня через два. Я сажусь за руль в девять утра, а в девять вечера меня сменяет водитель Егор. День строится так: внизу, там, где уже поработали буровая машина и взрывники, экскаваторы загружают в самосвалы осколки доломитовой породы, ну а дальше — дорога километра три по уступам, с остановкой на весах, устроенных в сквозном ангаре. Конечная точка — дробильно-сортировочная фабрика, где камни превращают в щебень. Мы возим хорошую породу, максимальной категории морозоустойчивости — F300: такая способна выдержать бесчисленное количество циклов заморозка-разморозка, не разрушившись, это особенно важно в нашем климате. Наш щебень используют для строительства домов и дорог, по железной дороге и на грузовиках продукция разъезжается по всей стране. И вот, как знать, может, я однажды пройду по тротуару, под которым слоем будут лежать те самые мелкодробленые камни — которые я когда-то вез по заснеженному уральскому карьеру.

РЕКЛАМА. 18+

В МИРЕ, ГДЕ ПРАВИТ ШУМ

ИЗ ПЕЧНЫХ ТРУБ НА МОРОЗЕ поднимается густой дым, словно кто-то запускает в воздух ватные ленты. Примерно в 1500 км отсюда стоит мой прежний офис: четырехэтажное здание в центре города, заполненного людьми и машинами. “Елки, усыпанные снегом, лес и горы — не такая уж плохая замена виду из окна на парковку”, — думаю я и залезаю в кузов.

Кабина моей “Скании” чуть просторнее, чем у какого-нибудь городского кроссовера. Устраиваешься на сиденье, регулируешь под себя рулевую колонку, и можно ехать. Первое, что отмечаешь, — отличный обзор: ты сидишь высоко, а все заднее пространство просматривается в четыре здоровенных боковых зеркала (по два с каждой стороны). Вот правда, в городе только так бы и ездил. Но, когда жмешь на газ, понимаешь, что это, конечно, не городской автомобиль.

Груженый самосвал стартует медленно, нехотя. Автоматическая коробка передач, гидроусилитель руля — благодаря этому управлять самосвалом не труднее, чем обычным автомобилем. Даже к габаритам постепенно привыкаешь и не страшишься, что окажешься в кювете, на каждом повороте. Вес — совсем другое дело; на скорости 10 км/ч с 30 т щебня в кузове ощущаешь себя, словно в первый раз сел за руль и сразу разогнался под триста. Не понимаешь, что происходит и как себя вести. Самое нервное — тормозить, спускаясь по дороге. Спрогнозировать, как отзовется на твои действия огромная машина, поначалу кажется совершенно невозможным: чуть пережал педаль тормоза — и чувствуешь, как зад тяжелой машины сносит куда-то вправо. Средняя скорость в карьере — 13 км/ч. А больше и не хочется.

Вдоль обочины, оставляя в сугробе следы, спешит куда-то механик Дамир. Пропустить пешехода, остановиться — эти городские правила не действуют на карьерах: это пешеход должен уступить тебе дорогу. А не то нажмешь на тормоз — и снова же придется разгоняться, тратить топливо. Scania G440 и без того сжирает 100 л солярки на 100 км, а тот же БелАЗ (которых на карьере большинство) — вообще все 300.

В полдень ставлю машину на стоянку и иду обедать. Столовая — небольшая комната размером с мою редакцию в Москве. На стене висит портрет местного депутата. Суп (с картошкой и крошечной тефтелиной), макароны с котлетой и компот, за все — 82 руб. По соседству водители озабоченно обсуждают рабочие моменты: “Что-то с КамАЗом, раньше на четвертой шел, что пустой, что груженый, а теперь чахнет. Мише звонил, говорит, подмерзло”. За мой стол подсаживается Константин. Ему 52, последние лет 10 он работает водителем на карьере. “У меня здесь еще два сына трудятся, один на экскаваторе, другой на самосвале. Хорошая работа, это не в городе по кабакам шляться”, — восклицает Костя и ложкой, словно ковшом экскаватора, погружает в рот порцию макарон.

САМОСВАЛ SCANIA G440

Двигатель — 440 л. с, объем кузова — 23 м³, собственный вес — 14 т, грузоподъемность — 30 т, топливный бак на 500 л, колесная формула 8x4 (четыре оси и восемь колес). Максимальная скорость — до 89 км/ч (мог бы и больше, но стоит ограничитель). Удобства водителя: сиденье на пневмоподвеске с подогревом, зеркала с электрорегулировкой и обогревом, климат-контроль, CD-плеер с управлением на руле, люк в крыше.

НЕДОСКАЗАННОСТЬ

ЛУЧШЕ ГРОМКИХ

ФРАЗ

РЕКЛАМА. 18+

В ВЕЧЕРОМ ИДУ НОЧЕВАТЬ — СНЯЛ СЕБЕ деревянную избу по совету одного из коллег, машиниста экскаватора Андрея. 4000 руб. в месяц. Выкрашенное зеленой краской утлое строение стоит на окраине Миньяра, километрах в пяти от карьера. “Там бабка жила, Вера, сейчас уехала к дочке в Миасс. Ты не беспокойся, я за всем присматриваю, запас дров есть, сосновые”, — говорит мне Андрей и передает ключ. Темно, потираю ладони, чтобы согреться, отпираю ледяной навесной замок. В единственной комнате — 20 кв. м, стоят печь, телевизор и кухонный стол. Разжигаю печь; часа через три тепло, наконец, нехотя расползется по дому. Залезаю с телефона в “Фейсбук”, приходят последние новости — где-то там бушует тайфун: экономический кризис, рвется вверх курс евро, люди закупаются ноутбуками впрок.

Ближе к ночи заходит Андрей, приносит тушку курицы. Я иду во двор к колодцу, откапываю от снега дверцу, набираю воды. Чуть позже мы сидим и едим жареное мясо, мой

ЩЕБЕНЬ

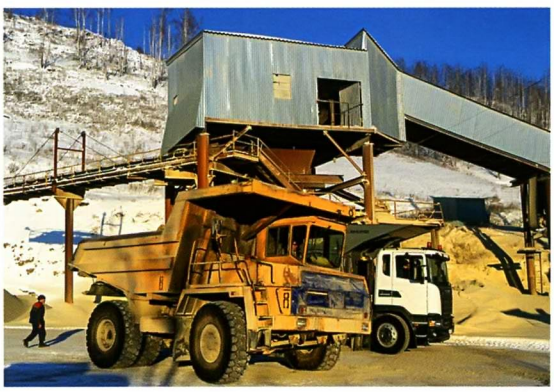
Сыпучий материал, который получают при дроблении горных пород. Бывает гранитный, известняковый (доломитовый), гравийный. Щебень используют при производстве железобетона и для строительства дорог. Бывает разной степени морозостойкости — от начальной F15 до максимальной F300.

гость вспоминает: “Вот деньги у меня есть, накопил. Но только ради них трудиться — какой смысл? Мне 67, мог бы уже на пенсии сидеть. Но люблю работу. Раньше на карьере куда тяжелее было. По пять дней подряд, бывало, трудились в ночную смену. Возишь щебень, возишь, приходишь утром, поспал — уже темно. По саду так и не успел ничего сделать”.
А когда-то Андрей работал водителем лесовоза в Хабаровском крае: “Там на базе были отличные девчонки, поварихи. Мы после смены рыбы наловим, принесем им, они наготовят. Целыми днями ели кету, горбушу, щуку, суп из рыбы, вареную, жареную, что хочешь. Лососевую икру ложками, помню, наворачивали...”

А что, может быть, и неплохо работать на лесовозе, думаю я и укладываюсь в кровать, когда мой собеседник, стуча сапогами по крыльцу, уходит в ночь. Проматываю ленту “Фейсбука” и натыкаюсь на объявление: “Только для своих, сдаем нашу однушку на “Тушинской”, 45 000 руб., депозит”. На 45 000 я бы снял в Миньяре 11 домов, мелькает в моей сонной голове. А потом засыпаю под рычание холодильника.

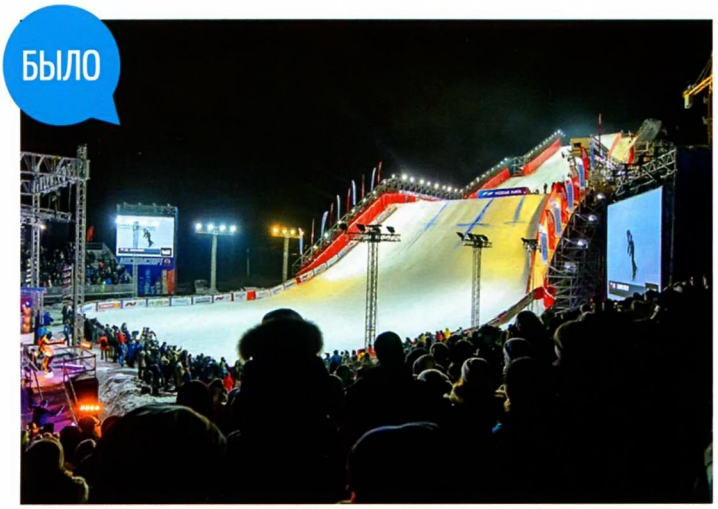
На следующий день до проходной карьера я доезжаю на семерке соседа Николая, дорога петляет между покосившимися деревянными домами. А вот и знакомая уже собака Рика рвется с цепи — приехали. Охранник Гриша просит прикурить. “На следующей неделе будут взрывать породу, иначе экскаватор не берет. Ты обязательно приходи посмотреть. Бурят скважину метров 15 глубиной, потом закладывают взрывчатку — бабах! Сначала видно огненное зарево взрыва, потом только слышишь звук и земля дрожит, словно все, пришел конец нашему миру...” Круто, говорю себе я, нужно будет обязательно посмотреть.

Я иду по уступу карьера, с неба падает снег. Если тайфун разбушуется и сметет все на свете самосвалы, в конце концов, всегда можно отправиться водить лесовозы в Хабаровский край: там повара готовят рыбу и можно есть ложками икру. Так думаю я, а из труб где-то на склоне валит, словно вата, дым. ■



РЕКЛАМА. 18+
НОВЫЙ ЛАКЕЙ
В ВАШЕМ ДОМЕ

БЫЛО



10 ЯНВАРЯ

ТУРНИР ПО СНОУБОРДУ В КРЫЛАТСКОМ

Этап мирового тура по сноуборду Ticket to Ride — Grand Prix de Russie (на этот раз в дисциплине биг-эйр) прошел в Москве уже в третий раз. Экстремальное шоу устроили на рампе высотой 50 м и длиной более 200, ее специально для мероприятия установили на Гребном канале в Крылатском. Среди участников были замечены победители чемпионатов мира и участники сочинской Олимпиады. Напомним тебе, что соревнования по биг-эйру выглядят так: сноубордист разгоняется, прыгает с трамплина и выполняет в полете разнообразные трюки. Побеждают спортсмены, выполнившие самые затяжные прыжки и показавшие лучшие трюки. Первое место в итоге занял финн Рупи Тонтери, второе — спортсмен из Чехии Петр Горак, а на третьем оказался швейцарец Карлос Гербер. Шоу, кстати, завершилось фейерверком и концертом группы "Каста".

■ **ttrworldtour.com**

1–31 МАРТА

ВЕЙКБОРД-ЛАГЕРЬ THE CABLE CAMP В ТАИЛАНДЕ

Ты, наверное, в курсе, что вейкбординг сочетает в себе воднолыжный слалом и акробатику. Из-за климата в России сезон, когда можно заниматься этим спортом, весьма короток. Зато, если ты отправишься в Таиланд, сможешь заниматься любимым делом хоть целый месяц: весь март в Phuket Wake Park действует лагерь The Cable Camp. 12 лучших спортсменов будут готовить новичков и совершенствовать мастеров. Среди твоих возможных учителей — Александр Санакоев (капитан и главный тренер сборной России по кабельному вейкбордингу) и Лиор Софер (действующий чемпион мира из Израиля). Гостиница стоит прямо на берегу, а кататься можно не только днем, но и ночью — в парке установлено ночное освещение.

■ **thecablecamp.com**

БУДЕТ

БУДЕТ

12–20 МАРТА

SKI & SNOW CAMP В СОЧИ

Это будет первый лагерь Ski & Snow Camp, который организуют журналы Men's Health и Women's Health. Его обустроят на базе горного комплекса Derevnya, это часть курорта "Роза Хутор" (более 100 км трасс с высокогорными подъемниками и освещением для катания вечером). Derevnya располагается на высоте 1170 м над уровнем моря — там, где жили участники прошлогодней зимней Олимпиады. Здесь есть все, что нужно райдеру: отель Riders' Lodge, прокат и тест-центр оборудования Burton и горнолыжной экипировки, школа по сноуборду и горным лыжам Riders' School, клуб-терраса Easy Livin'. Кроме катания по трассам и вне трасс участников лагеря ждут ежедневные вечеринки, apres-ski с конкурсами и призами от Vivax, а еще — скидки на прокат оборудования и специальные предложения на обучение в горнолыжной школе. Присоединяйся!

■ **mhealth.ru/camp**

РЕКЛАМА. 18+

AXE

НОВЫЙ AXE BLACK*
БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

ПРЕМИАЛЬНАЯ ЛИНЕЙКА ДЛЯ МУЖЧИН**

ШАГ 1
Скачай приложение AXE

Загрузите в App Store

ЗАГРУЗИТЕ НА Google play

ШАГ 2
Запусти приложение и наведи

* черный **премиальная в линейке Юнилевер

ВСЁ ПОЗАДИ

Вот, как мы и обещали в январском выпуске, следующий этап нашей программы на рост мышечной массы. Но внимание! Тактика меняется, и эта часть рассчитана на месяц тренировок (а не на два, как предыдущая). До конца года мы будем печатать продолжение программы раз в месяц: тебе будет проще находить описания нужных упражнений и реже придется ворошить страницы крепнущими пальцами.

ТЕКСТ, МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU, АНДРЕЙ БУНДИН

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ПО НАБОРУ МАССЫ:

ЭТАП 2 ЧАСТЬ 1

На этом этапе мы меняем акценты. Если в прошедшие два месяца мы делали упор на развитие грудных и квадрицепсов, то теперь ты будешь усиленно тренировать широчайшие мышцы спины и мышцы задней поверхности бедра. Именно поэтому самый тяжелый вид подходов — кластеры (определение см. дальше) — ты будешь применять в таких упражнениях, как становая тяга и подтягивания.

В остальных упражнениях, как и ранее, подбирай вес штанги под указанное количество повторов (чем их меньше, тем больше должен быть рабочий вес). Паузы отдыха между подходами везде — до полного восстановления. При этом желательно сохранять силовую прогрессию во всех упражнениях — то есть подойти к концу месяца чуть более сильным, чем ты был в его начале.

Всего тебе надо будет проводить 4 тренировки в неделю. Распределять их можно произвольно, главное правило, как и прежде — не проводи более двух тренировок подряд. Оптимальный вариант распределения дней: понедельник/вторник/четверг/пятница. Суббота и воскресенье — активный отдых.

Подходы, обозначенные как 1а и 1б, например, означают чередование подходов. Делаешь один подход упражнения 1а, отдыхаешь, затем подход упражнения 1б, отдыхаешь, возвращаешься к 1а. И так продолжаешь до завершения всех подходов обоих упражнений.

В конце каждой тренировки дополнительно можешь выполнять по одному упражнению на икры и по одному-два упражнения на кор. Режим подходов и повторов произволен. Главное — не делай более трех подходов одного упражнения.

СЛОВАРЬ

Подробное описание терминов, встречающихся в программе, мы дали в первой публикации (ищи в январском номере или на сайте MHealth.ru). Здесь — только краткие определения.

КЛАСТЕРНЫЕ ПОДХОДЫ

Дробный подход к снаряду. Если в таблице структура упражнения описана как 4 (4*2) или подобным образом — это кластер. В указанном примере ты должен сделать 4 подхода (первая цифра), каждый из которых состоит из четырех мини-подходов (вторая цифра) по два повтора (последняя цифра). Отдых между мини-повторами — 10–15 секунд. Вес снаряда — 6–7 ПМ (6–7-повторный максимум).

ДРОП-СЕТЫ

Если видишь в таблице что-то вроде "3 дроп 8-8-8", делай так: выставь вес на 8 ПМ, произведи эти самые 8 повторов, убавь вес на 20%, опять 8 повторов, снова скидка 20% и завершающие 8 повторов. После отдыха повторяешь еще дважды, чтобы в итоге сделать 3 дроп-сета. Если же написано "3*8, 1 дроп*8", значит, тебе нужно сделать 3 обычных подхода по 8 повторов и только потом отдельным подходом еще один дроп-сет по 8-8-8.

ПОДХОД С ЧАСТИЧНЫМИ ПОВТОРАМИ

Обычный подход с завершающей серией коротких повторов в половину или даже треть амплитуды, доводящей рабочую мышцу до отчетливого жжения. Если видишь в таблице "3*12 + частичные повторы" — сделай 3 подхода по 12 полноамплитудных повторов плюс 10–12 повторов в половину амплитуды.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1а. Становая тяга	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*20
1б. Подтягивания обратным хватом	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*MAX ПОВТ.
2а. Жим штанги лежа	3*10	2*15	4*8	2*20
2б. Жим гантелей на горизонтали поочередно	3*10	2*15	4*8	2*20
3. Отведения с гантелями сидя с лавки	3*12	2*20	4*12	2*25
4. Удержание гантелей стоя (руки в стороны)	3*30 СЕК.	2*40 СЕК.	4*20 СЕК.	3*MAX СЕК.
5. Шраги на наклонной со штангой	3*15	2*20	3*12	1*30
Тренировка 2				
1. Разгибания голени на тренажере +	3*15	2*20	3*12	2*30
жим ногами (ступни вместе)	3*12	2*30	3*12	2*20
2. Подъем штанги на бицепс одной рукой	3*12 + ЧАСТ.	2*15 + ЧАСТ.	4*8 + ЧАСТ.	2*20 + ЧАСТ.
3. Сгибания на блоке стоя	2 ДРОП 8-8-8	1 ДРОП 10-10-10	3 ДРОП 6-6-6	2 ДРОП 12-12-12
4. Французский жим с гантелями на наклонной скамье	3*12 + ЧАСТ.	2*15 + ЧАСТ.	4*8 + ЧАСТ.	2*20 + ЧАСТ.
5. Жим книзу на блоке	2 ДРОП 8-8-8	1 ДРОП 10-10-10	3 ДРОП 6-6-6	1 ДРОП 12-12-12
Тренировка 3				
1а. Тяга штанги в наклоне обратным хватом	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*20
1б. Сгибания голени на тренажере	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*20
2. Разводки с гантелями на наклонной	2*15	2*20	3*12	2*15
3. Отжимания на брусьях	2*15	1*MAX ПОВТ.	3*12	2*15
4. Кроссоверы	2*15	2*20	3*12	2*15
5. Обратные разводки на тренажере с остановкой	3*10	3*15	3*8	3*10
6. Жим гантелей стоя поочередно	3*10	2*15	3*8	2*20
7. Отведения с гантелями выше головы	2*15	2*20	2*12	2*25
Тренировка 4				
1. Присед т/а	4*8	3*15	5*6	3*12
2. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя	2*12, 1 ДРОП*12	2 ДРОП 10-10-10	3*8, 1 ДРОП*8	2 ДРОП 8-8-8
3. Сгибания Зотмана сидя, поочередно, с паузой	3*12	2*15	4*12	2*20
4. JM-жим в Смите	2*12, 1 ДРОП*12	2 ДРОП 10-10-10	3*8, 1 ДР*8	2 ДРОП 8-8-8
5. Отжимания от медбола	3*MAX + ЧАСТ.	2*MAX + ЧАСТ.	3*MAX + ЧАСТ	2*MAX + ЧАСТ.

Становая тяга

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА, КОР

Подойди к штанге, лежащей на полу, вплотную. Ступни поставь на ширину таза, прогни спину, присядь и возьмись за гриф хватом сверху **(А)**. Совокупным усилием ног и корпуса оторви штангу от пола и выпрямись **(Б)**. Мягко верни снаряд на место и повтори.

Подтягивания обратным хватом

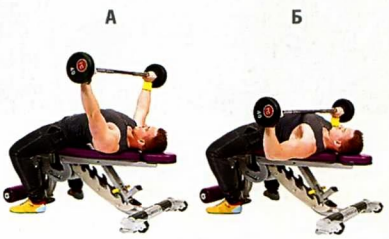
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч или чуть шире. Лодыжки скрести, прогнись в грудном отделе **(А)**. Подтянись как можно выше, сводя лопатки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим штанги лежа

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

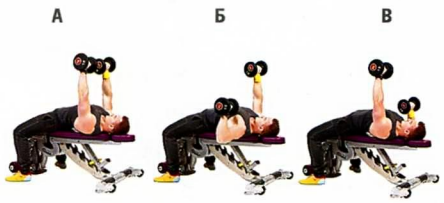
Ляг на лавку, поставив ступни шире плеч. Возьми штангу хватом шире плеч и помести ее над плечевыми суставами. Сведи лопатки, подай грудь вперед **(А)**. Старайся не сильно разводить локти в стороны, опусти гриф на нижнюю часть груди **(Б)**. Мощно выжми штангу на прямые руки, вернувшись в исходное положение. Повтори.



Жим гантелей на горизонтали поочередно

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, КОР

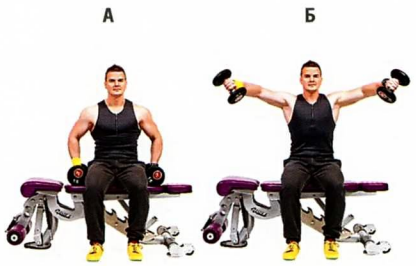
Ляг на лавку, поставив ступни шире плеч. Возьми в руки гантели и помести их над собой, развернув грифы в одну линию **(А)**. Сгибая левую руку, опусти гантель слева от груди **(Б)**. Вернись в исходное положение и опусти к груди правую гантель **(В)**. Вновь вернись в исходное — ты сделал 1 повтор.



Отведения с гантелями сидя с лавки

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

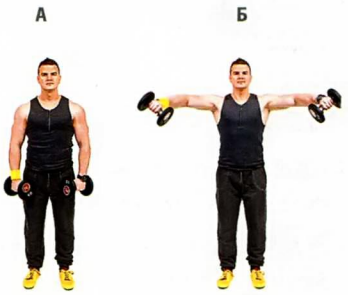
Сядь на середину лавки и поставь на нее гантели по сторонам от себя. Рук держи чуть согнутыми **(А)**. Подними гантели в стороны на уровень плеч или чуть выше **(Б)**. Верни гантели на лавку, выдержи секундную паузу и повтори.



Удержание гантелей стоя (руки в стороны)

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань прямо, взяв в руки гантели. Руки чуть согнуты **(А)**. Подними гантели в стороны до уровня плеч или чуть выше **(Б)**. Останься в этом положении на заданное программой количество секунд.



Шраги на наклонной со штангой

Мышца: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

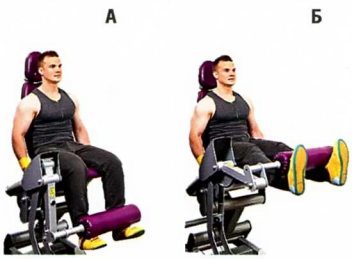
Ляг животом на лавку, расположив колени на скамье. В руки возьми штангу и разведи лопатки **(А)**. Подними плечи как можно выше, по возможности направляя траекторию штанги максимально вертикально **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Упражнения выполняет Евгений Боярович, инструктор клуба Hard Candy Fitness

Разгибания голени на тренажере

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

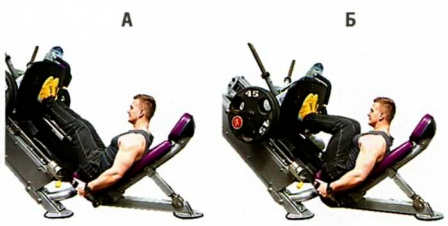
Сядь на тренажер, возьмись за рукояти и прижмись спиной к опоре **(А)**. Выпрями ноги до конца **(Б)**, выдержи в таком положении секундную паузу и вернись в исходную позицию. Повтори.



Жим ногами (ступни вместе)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Ляг на тренажер, чуть прогнув спину. Ступни поставь на нижнюю часть середины платформы, колени вместе, ноги чуть согнуты **(А)**. Стараясь не отрывать от спинки тренажера таз, опусти платформу как можно ниже **(Б)**. Мощным движением, не выпрямляя ног до конца, вернись в исходное положение и повтори.



Подъем штанги на бицепс одной рукой

Мышцы: БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо, ступни на ширине таза. В правую руку возьми короткую штангу, удерживая ее за середину. Чуть согни руку в локте **(А)**. Подними снаряд к плечу **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Сгибания на блоке стоя

Мышцы: БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Прикрепи к нижнему блоку прямую рукоять и возьми ее в обе руки хватом снизу на ширине плеч. Стой прямо, ноги чуть согнуты **(А)**. Согни руки в локтях и подними рукоять к плечам по дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Французский жим с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Ляг на наклоненную под углом 30–40° скамью, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув ладони друг на друга **(А)**. Не разводя локти, опусти гантели по сторонам от головы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим книзу на блоке

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Возьми перекладину хватом сверху, хват на ширине плеч. Отойди от блока на пару шагов, прижми локти к себе и расположи плечи вертикально **(А)**. Напрягая трицепсы, выпрями руки до конца **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Возьмись за штангу хватом снизу на ширине плеч. Чуть согни ноги, прогни спину и наклонись так, чтобы гриф опустился ниже колена **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Сгибания голени на тренажере

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНАЯ

Ляг на тренажер лицом вниз, возьмись за рукояти и чуть согни ноги в коленях. Ступни держи параллельно друг другу **(А)**. Согни ноги в коленях, напрягая мышцы задней поверхности бедра **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Разводки с гантелями на наклонной

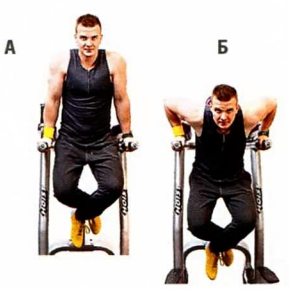
Мышцы: ГРУДНЫЕ

Ляг на лавку, наклоненную под углом 30-40°, поставь ступни шире плеч, а гантели подними над собой на чуть согнутых руках **(А)**. По дуге разведи руки, опустив их по сторонам от груди **(Б)**. Верни руки в исходное положение, напрягая грудные мышцы. Повтори.

Отжимания на брусьях

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Расположись на брусьях, поставив кисти на удобную тебе ширину. Скрести лодыжки, подай таз назад и наклонись немного вперед **(А)**. Согни руки и опустись до параллели плеч с полом **(Б)**. Вернись в исходную позицию и повтори.



Кроссоверы

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Возьмись за рукояти кроссовера и сделай пару шагов вперед. Одну ногу поставь впереди другой, чуть наклонись и разведи руки в стороны, сведя лопатки **(А)**. Мощным округлым движением сведи руки перед собой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Обратные разводки на тренажере с остановкой

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ

Сядь на тренажер, установив сиденье так, чтобы руки были параллельны полу. Упрись грудью в подушку тренажера и чуть согни руки **(А)**. Разведи руки через стороны как можно дальше назад, не сводя лопаток **(Б)**. Вернись в исходное положение, поставь плитки тренажера на место, выжди секунду и повтори.

Жим гантелей стоя поочередно

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантели по бокам от головы. Ладони направлены вперед, локти вниз **(А)**. Выжми над головой правую гантель **(Б)**. Вернись в исходное положение и выжми левую гантель **(В)**. Вновь вернись в исходное — ты сделал 1 повтор.

Отведения с гантелями выше головы

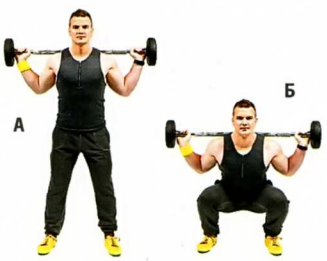
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Стоя в аналогичной стойке, возьми в руки гантели и опусти их перед собой в чуть согнутых руках **(А)**. По дуге разведи гантели в стороны и подними их как можно выше — так, чтобы начальное положение локтей и ладоней максимально сохранялось **(Б)**. Почувствуй сокращение трапециевидной мышцы, после чего аккуратно верни гантели в исходное положение и повтори.

Присед т/а (тяжелоатлетический)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КОР

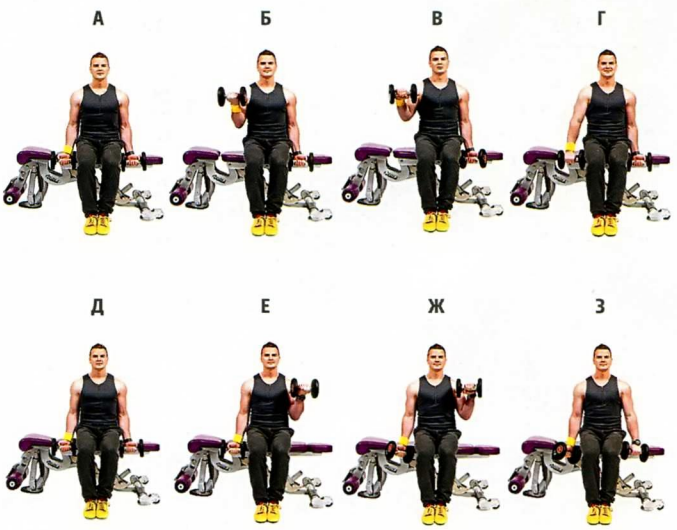
Положи штангу на трапеции ниже седьмого шейного позвонка, взявшись за нее широким хватом. Сведи лопатки и подними грудь. Ступни поставь на ширину плеч **(А)**. Не отрывая пяток от пола, глубоко присядь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Сгибания Зотмана сидя, поочередно, с паузой

Мышцы: БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

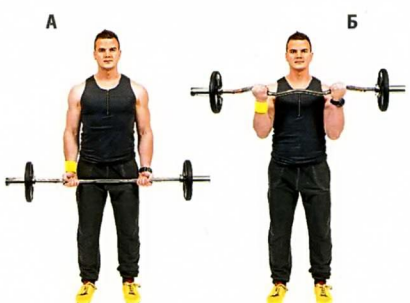
Сядь на лавку, взяв в руки гантели. Разверни кисти ладонями вперед **(А)**. Согни правую руку в локте **(Б)**. Не меняя положения плеча, разверни кисть правой руки ладонью вперед **(В)**. Опусти правую руку **(Г)**, разверни ее ладонью вперед **(Д)**. Согни левую руку в локте **(Е)**. Разверни кисть левой руки ладонью вперед **(Ж)**. Опусти левую руку **(З)** и разверни в исходное. Это один повтор.



Подъем EZ-штанги на бицепс стоя

Мышцы: БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо на чуть согнутых ногах. Возьми EZ-гриф хватом снизу на ширине плеч. Чуть согни руки в локтях **(А)**. По дуге подними снаряд к плечам **(Б)**. Плавно верни штангу в исходное положение и повтори.



JM-жим в Смите

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ГРУДНЫЕ

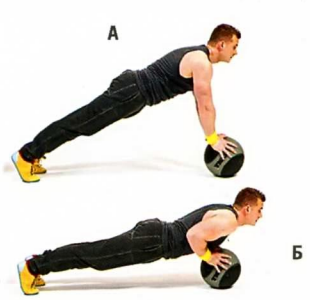
Ляг на лавку и возьмись за гриф узким хватом так, чтобы гриф находился примерно над твоим подбородком. Ногами прочно упрись в пол **(А)**. Выводя локти вперед и одновременно опуская плечи, опусти гриф как можно ближе к лицу **(Б)**. Выжми гриф в исходное положение. Повтори.

ВАЖНО: в правильном исполнении движение должно напоминать одновременно и жим лежа узким хватом, и французский жим.

Отжимания от медбола

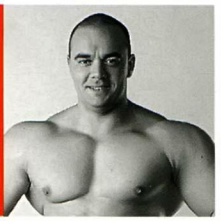
Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

Встань в упор лежа, поставив ладони на медбол. Корпус и ноги держи в одну линию **(А)**. Согни руки в локтях и опустись до касания грудью мяча **(Б)**. Отожмись от мяча и вернись в исходное положение. Повтори. ■



Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



У меня идеальный рельефный пресс, но живот все равно выпирает. Что можно сделать?

АЛЕКСЕЙ

Рекомендую тебе "выдохнуть" и перестать ориентироваться на идеально плоские животы. На самом деле их не бывает! Даже профессиональные фитнес-модели во время съемок вынуждены втягивать животы, напрягать мышцы и ограничивать потребление пищи перед съемкой. Некоторые даже слабительное пьют накануне, чтобы, освободив кишечник, максимально приблизить переднюю стенку живота к позвоночнику.

У меня хорошие результаты в обычном приседании. Но во фронтальных не могу взять нормальные веса, болят плечи от штанги. Что делать?

СЕРГЕЙ

Терпеть, только терпеть. Выполнение великого множества силовых упражнений связано не только с техническими трудностями и нарабатыванием алгоритма мелких и не очень действий, но и с рядом неудобств. Боль, которую вызывает у тебя гриф, лежащий на плечах, уменьшится только со временем, к ней надо привыкнуть. Надевай на тренировки, в которых есть фронтальный присед, толстовки или майки потолще, накидывай на плечи полотенце — будет не так больно.

У меня поясничный лордоз. После выполнения ягодичного мостика начал болеть поясничный отдел позвоночника, даже нагибаться больно, это нормально?

НИКИТА

Нет, не нормально. И я убежден, что ягодичный мостик невиновен. Мостики — одно из самых простых и безопасных упражнений для поясничного отдела позвоночника, которые со спокойной душой можно использовать даже в реабилитационных программах для людей с травмированной поясницей. Возможно, виновата некорректная техника в других упражнениях либо ты делал ягодичный мостик, лежа на холодном полу или сквозняке.

Я хожу на протезе (ампутация правой голени в средней трети), и возможность выполнять упражнения на ноги у меня ограничена. Чем можно заменить прыжковые и латеральные выпады и сплит-приседы?

ВЯЧЕСЛАВ

Я восхищаюсь твоим упорством и силой духа и посоветую вот что: в целом самой возможности выполнять хоть что-то на ноги уже достаточно, чтобы любая программа начала работать. Поэтому, если какая-то часть упражнений на ноги не получается, не расстраивайся. Можно либо еще раз повторить то, что точно получается и хорошо освоено, либо просто пропустить упражнение и двигаться дальше. В конце концов, уделив больше внимания тренировке верха, ты ничем себя не обидишь.

В вашей книге "Фитнес для умных" приседания Зерхера указаны в одной из программ для новичков, но мой тренер уверяет, что это упражнение для опытных. Может, заменить их на обычные, со штангой на спине?

АНДРЕЙ

Осмелюсь предположить, что указанный тренер приседы Зерхера никогда не делал и в принципе с ними не знаком. Присед Зерхера намного проще обычных приседаний со штангой на спине по целому ряду параметров. Центр тяжести ниже (в итоге исходное положение более устойчивое), нет необходимости контролировать конфигурацию и жесткость грудного отдела, меньше требований к мобильности тазобедренных суставов и голеностопа, а также существенно меньше рабочий вес. Так что делай приседы Зерхера спокойно, а тренеру передай привет и заодно дай почитать мою книгу.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

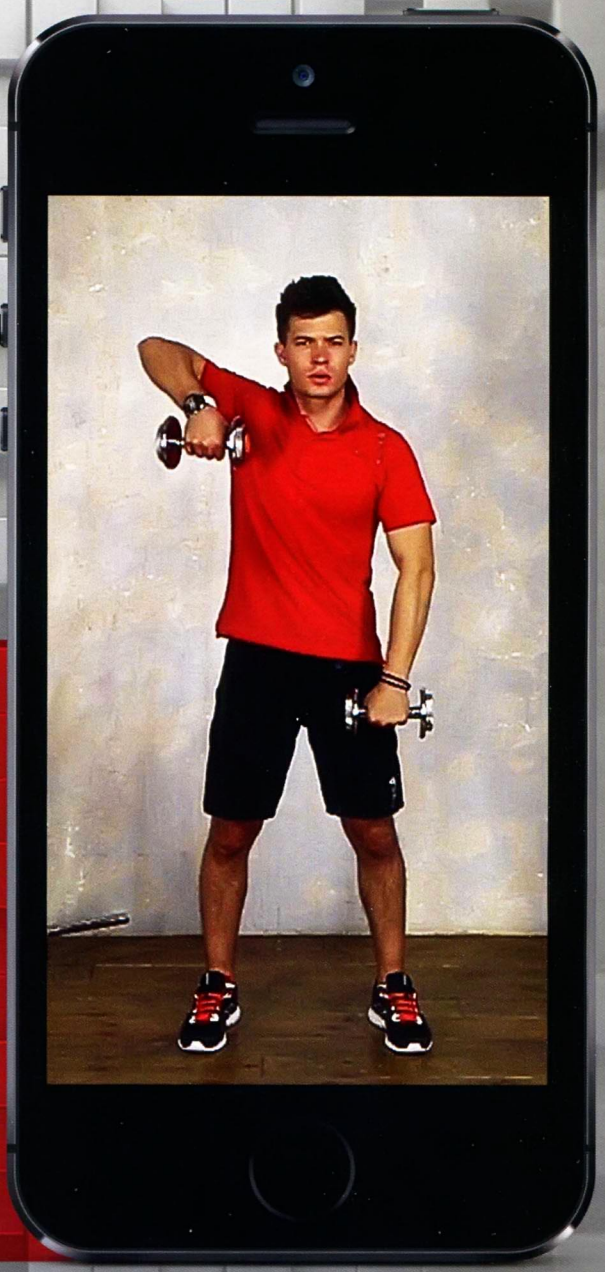
ФОТО: LEGION-MEDIA

НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



"Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера "Фитнес для умных"

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

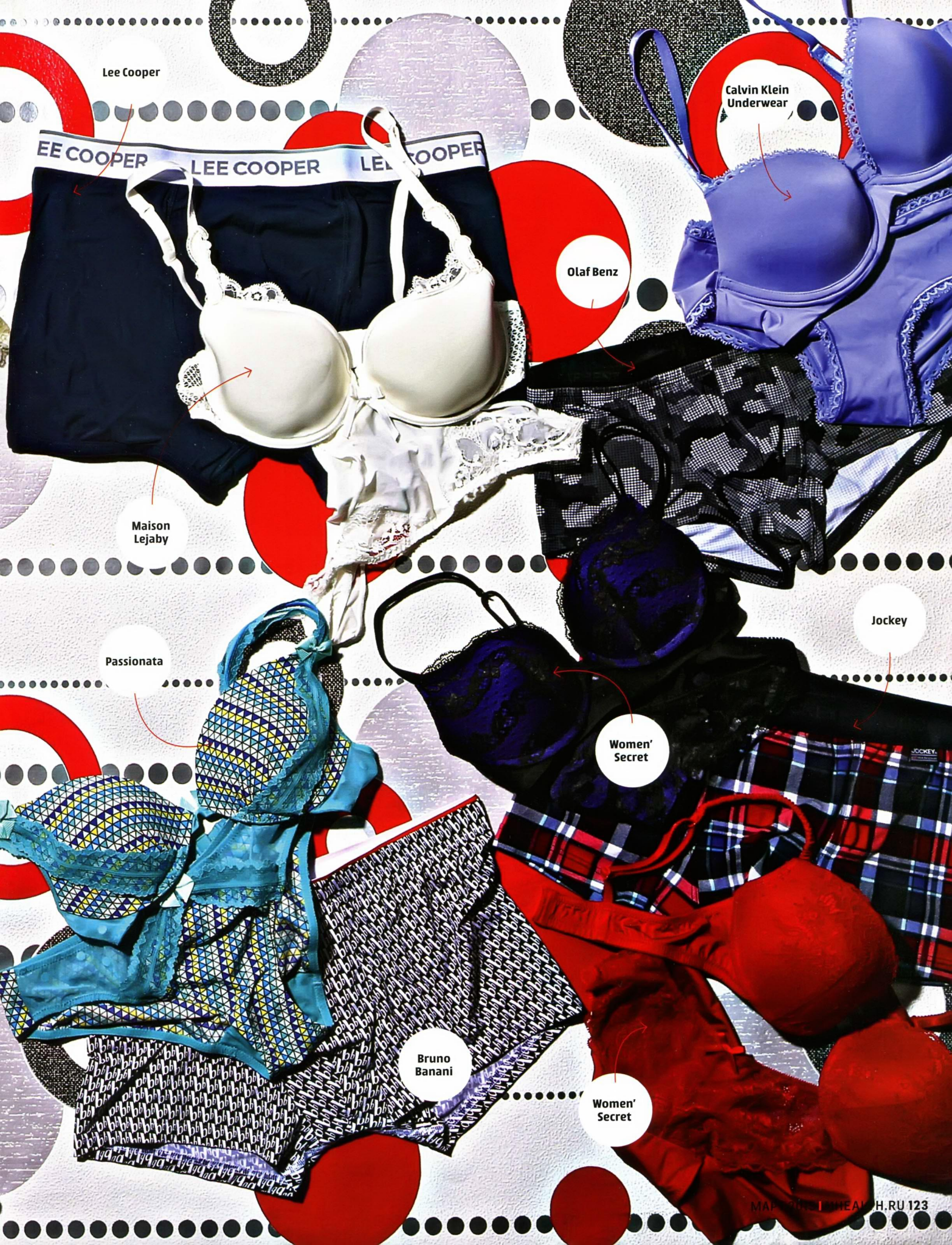
Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

ИНТИМНЫЕ ПОДНОШЕНИЯ

НУ ЧТО, ОНА ОПЯТЬ ЛОМАЕТ ГОЛОВУ, ЧТО БЫ ВРУЧИТЬ ТЕБЕ НА 23 ФЕВРАЛЯ, А ТЫ — КАК ПОИЗЯЩНЕЕ ПОРАДОВАТЬ ЕЕ НА 8 МАРТА? ДАРИМ СОВЕТ: ЕСЛИ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ БЕЗ СМУЩЕНИЯ ПРЕЗЕНТОВАТЬ ДРУГ ДРУГУ БЕЛЬЕ — ТАК И ПОСТУПАЙТЕ.


Lee Cooper
LEE COOPER
LEE COOPER
Calvin Klein Underwear
Olaf Benz
Maison Lejaby
Jockey
Passionata
Women' Secret
Bruno Banani
Women' Secret

ЭТО ТОЛЬКО ЦВЕТОЧКИ

А ВОВСЕ НЕ ПРИЗНАКИ ТВОЕЙ ИЗНЕЖЕННОСТИ, В ЧЕМ ЛЮДИ НЕДАЛЕКИЕ ПОДОЗРЕВАЮТ МУЖЧИН В ОДЕЖДЕ С ЦВЕТОЧНЫМ ПРИНТОМ. МЫ ТЕБЕ СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА СООБЩАЕМ — ФЛОРИСТИЧЕСКИЙ РИСУНОК НЕ НАНЕСЕТ УЩЕРБА МАСКУЛИННОСТИ ТВОЕГО ОБРАЗА, А ТОЛЬКО ЛИШЬ ДОБАВИТ ЕМУ СВЕЖЕСТИ, ОБЩЕЙ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ И МОДНОСТИ. НОСИ НА ЗДОРОВЬЕ!

РЮКЗАК

Quiksilver

Y-3

ФУТБОЛКА

New Yorker

ПИДЖАК

Asos

РУБАШКА

Joop!

БРЮКИ

Henry Cotton's

СВИТЕР

Pepe Jeans

ОБУВЬ

Hilfiger Denim

Men's Health

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ ВСЕГДА С ТОБОЙ: ЧИТАЙ И СМОТРИ В ТОМ ФОРМАТЕ, КОТОРЫЙ ТЕБЕ УДОБЕН

MHEALTH.RU
САЙТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH
Важная закладка в твоем браузере: актуальные темы, анонсы событий, советы специалистов и многочисленные конкурсы — каждый день.

www.mhealth.ru/
ЗАГРУЗИ НОВЫЙ НОМЕР!
03.2015
Men's Health
М+Ж ФОРМА ЗДОРОВЬЕ ЕДА ЖИЗНЬ ЖЕЛЕЗО КОНКУРСЫ
Есть что вспомнить: Майкл Дуглас о воспитании самоуверенности
Ты был лапшой, а стал большой? Что ж, получай приз!
Как удержаться на рабочем месте в условиях кризиса
ОПОЗОРИЛСЯ НА РАБОТЕ? МЫ ПОМОЖЕМ!
БОЛЬ
ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС В КАРЬЕРЕ
7 НЕОБЫЧНЫХ БЛЮД И ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН ПОПРОБОВАТЬ

MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ ДЛЯ iOS И ANDROID
Интерактивное приложение для настоящих мужчин: эксклюзивные видео, музыка, дополнительные фотографии к материалам, тесты и спецэффекты.

Загрузите в App Store

MEN'S HEALTH В ТВОЕМ СМАРТФОНЕ ДЛЯ iOS И ANDROID
Хочешь, чтобы журнал был всегда под рукой? Специально для тебя мы разработали мобильный формат Men's Health — легко загрузить и удобно читать.

Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА

ГЕРОИЧЕСКИЕ ПОКУПКИ

В ЛЕТНОЙ КУРТКЕ НЕТ МЕСТА РОХЛЯМ, ДОХЛЯКАМ И НЕВРОТИКАМ. ОТ КАЖДОГО МУЖЧИНЫ, ОБЛАЧЕННОГО В ЭТУ КОЖУ, МИР ЖДЕТ ОТЧАЯННЫХ ПОДВИГОВ И БОЛЬШИХ СВЕРШЕНИЙ. НЕ ПОДВЕДИ!

Свитшот **Topman**
Куртка **Mexx**
Брюки, ботинки **Timberland**
Перчатки **Dr.Koffer**

Сорочка **Tommy Hilfiger**
Джемпер **Peuterey**
Куртка **Calvin Klein Jeans**
Брюки **New Yorker**

ГАРДЕРОБ

Сорочка **John Douglas**
Куртка **Guess**
Брюки **Benetton**
Ремень **Cerruti 18CRR81**

Свитер **Tommy Hilfiger**
Куртка **Strellson**
Брюки **Robin's Jean**
Ботинки **Timberland**
Ремень **Springfield**
Очки **Dolce & Gabbana**

Сорочка **Tommy Hilfiger**
Комбинезон **John Douglas**
Куртка **HUGO**
Очки **Ray-Ban**
Перчатки **Gant**

Сорочка **Daniel Hechter**
Куртка **Bogner Jeans**
Очки **Baldinini**

Сорочка **BOSS**
Футболка **adidas by Jeremy Scott**
Куртка **Dirk Bikkembergs**
Брюки **Uniqlo**
Перчатки **Strellson**

Сорочка **Calvin Klein Jeans**
Джемпер **Gant**
Галстук **Tommy Hilfiger**
Куртка **Marc O'Polo**
Брюки **Timberland**
Ботинки **Deichmann**
Перчатки **Strellson**

Фотограф:
Андрей Васильев
Ассистент фотографа:
Филипп Сахаров
Стиль: **Лариса Лазарева,**
Анастасия Громова
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Сергей Мультах**
@Modus Vivendis

Благодарим компанию
RC-Today (rc-today.ru) за помощь
в организации съемки

ДАЙТЕ ДВА

8 МАРТА МЫ ДАРИМ ДЕВУШКАМ ДУХИ — ТУТ БЕЗ НОВОСТЕЙ. НО ЕСТЬ СПОСОБ ОТЛИЧИТЬСЯ! ПАРНЫЙ АРОМАТ НАМЕКНЕТ ДЕВУШКЕ, ЧТО ТЫ СТРЕМИШЬСЯ К СЕРЬЕЗНЫМ ОТНОШЕНИЯМ. ВЫБЕРИ ДАМСКИЙ АРОМАТ С ЭТОЙ ВИТРИНЫ И БЛАГОДАРЯ НАШИМ ПОДСКАЗКАМ УЗНАЙ, КАКОЙ ПАРФЮМ НА ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ КУПИТЬ СЕБЕ.

Chanel Chance

Chanel Bleu de Chanel Parfum

Guerlain La Petite Robe Noire Eau Fraiche

Guerlain Homme L'Eau Boisee

Giorgio Armani Si Eau de Toilette

Armani Code Ultimate

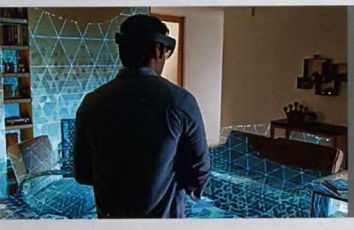
Acqua di Parma Acqua Nobile Rosa

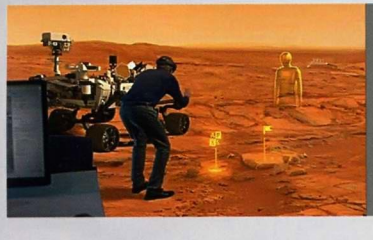
Acqua di Parma Colonia Intensa Oud

Gucci Guilty Diamond Limited Edition

Gucci Guilty Diamond Pour Homme Limited Edition

Roberto Cavalli
Paradiso
Roberto Cavalli
Just Cavalli
Burberry
Brit Rhythm
for Him
Burberry
Brit Rhythm
for Her
Loewe Quizas
Seduccion
Loewe
7 Loewe Sport
Dolce & Gabbana
Intenso
Dolce & Gabbana
Floral Drops
Paco Rabanne Black
XS Be A Legend
Iggy Pop
Paco
Rabanne
Black XS Be
A Legend
Debbie Harry
Givenchy
Ange ou Demon
Givenchy
Gentlemen Only
Intense
James Bond
007 Quantum
James Bond
007 For Women
Kenzo Jeu
d'Amour
Yves Saint Laurent
L'Homme Sport
Yves Saint
Laurent
Black Opium
Kenzo
Homme Sport





MICROSOFT HOLOLENS

Мы стоим на пороге революции в мире компьютеров — из настольных и подстольных устройств они превращаются в носимые гаджеты. С трепетом и волнением представляем тебе очки Microsoft HoloLens, которые стирают границы между реальным и виртуальным мирами.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Представленный 21 января гаджет разрабатывали в Microsoft более пяти лет. Удивительным образом за все это время о нем никто вне компании так и не узнал. В итоге получилась сенсация и HoloLens разом затмил все новинки закончившейся незадолго до презентации Microsoft выставки электроники (CES), считающейся одной из главных в мире.

ИДЕЯ

Мы входим в мир, где мышка, клавиатура и дисплей больше не нужны. Ты наверняка помнишь, как Тони Старк в "Железном человеке" взаимодействовал с компьютером в своей мастерской — окруженный объемными голограммами, которыми можно управлять движениями рук. Такой же интерфейс мы, похоже, скоро можем увидеть у себя дома. HoloLens — очки дополненной реальности, сквозь которые человек видит смесь виртуального и обычного миров: очки насыщают действительность голограммами, которыми можно управлять, как окнами на экране компьютера. Применений у HoloLens может быть бесконечно много. Например, с ними можно будет до поездки в IKEA "расставить" по квартире виртуальную мебель и заранее оценить, насколько хорошо "Сольста оларп" подойдет к твоей "Фьельсе". Жаль только, видеть этот новый прекрасный мир будешь ты один — голограммы очки показывают только тому, у кого они на носу.

ТЕХНОЛОГИЯ

HoloLens автономны, хотя и могут связываться с компьютером. В их основе технология Microsoft Holographic и процессор Holographic Processing Unit (HPU), позволяющие не только видеть голограммы, но и управлять ими голосом ("Зайти на сайт МН!"), жестами (изображения можно перетаскивать, вращать, растягивать за углы) и направлением взгляда (сразу несколько из 18 встроенных датчиков следят за глазами владельца). HoloLens могут обрабатывать до 1 Тб данных в секунду. Их мощность выше, чем у большинства современных ноутбуков.

ОТКУДА ВЫ НА МОЮ ГОЛОВУ?

Еще несколько вариантов умных девайсов для твоей головы.

1

Samsung Gear VR

Созданное в партнерстве с Oculus дополнение к смартфонам Galaxy частично задействует датчики телефона, а частично использует свои мощности. В итоге можно смотреть кино, играть, слушать музыку и отвечать на звонки.

■ **samsung.com/ru**

2

Google Glass

Цель Google — гаджет на каждый день, который внешне максимально похож на обычные очки. Получилось не совсем удачно, Google Glass все равно смотрятся диковато, но при этом не могут похвастать хорошей графикой. Сейчас продажи приостановлены и проект находится на доработке.

■ **google.ru/glass/start**

3

Oculus Rift

Шлем виртуальной реальности от Facebook внешне похож на маску ныряльщика, но отменное качество изображения и способность быстро реагировать на движения головы делают его лучшим вариантом для любителей игр. Правда, Oculus Rift нуждается в компьютере и должен быть связан с ним проводами.

■ **oculus.com**

4

Sony HMZ-T3

Кинотеатр у тебя на носу: два OLED-дисплея (1280 x 720) с возможностью просмотра 3D создают ощущение, что перед тобой на расстоянии 20 м 750-дюймовый экран. Добавь 7,1-канальный цифровой звук и возможность просмотра кино со смартфона — и ты поймешь, что именно брать с собой в самолет, чтобы полет прошел незаметно.

■ **sony.ru**

ГОЛОРАБОТА

Возможности HoloLens для работы практически безграничны: можно печатать на виртуальной клавиатуре, выходить в интернет, обмениваться письмами, монтировать видео, обрабатывать фотографии и т. д. Так, в демофильме Microsoft показано, как можно с помощью очков создавать, а потом примерять на реальный мотоцикл виртуальные обтекатели. Кстати, созданные в HoloLens объекты можно распечатывать на 3D-принтере с помощью программы HoloStudio. На данный момент обещано, что поддержка приложений для HoloLens будет встроена в Windows 10.

ГОЛООТДЫХ

Зачем вешать дома телевизор, когда можно надеть HoloLens — и очки создадут для тебя голограмму телеэкрана на любой стене (звук обеспечит встроенная в очки акустическая система). Изменять размеры картинки можно жестами, и не обязательно ограничиваться одним экраном. Например, сквозь очки ты можешь видеть экран с фильмом на стене перед собой, общаться в окне Skype слева, а внизу (скажем, на столе и на полу) у тебя будет располагаться объемный мир компьютерной игры Minecraft.

ГОЛОИГРЫ

Microsoft HoloLens создан тем же человеком, который придумал камеру Kinect для Xbox, ставшую самым быстро продающимся игровым устройством в истории. Зовут человека Алекс Кипман, и в своем новом детище он тоже задействовал камеру, только с большим, чем у Kinect, углом "зрения" — 120° по горизонтали и столько же по вертикали. Все, что видит камера, может быть населено виртуальными персонажами. Так что теперь Angry birds будут летать по твоей комнате, а скуку в офисе развеет пасьянс из голографических карт на столе. Очки HoloLens могут создать и полную картину виртуальной реальности: для этого их стекло превратится из полупрозрачного в обычный экран.

БУДУЩЕЕ НА НОСУ

Пока дальнейшая судьба HoloLens выглядит так: в июле 2015 года тестовые экземпляры будут разосланы партнерам-разработчикам. Во многом от них зависит дальнейший успех проекта — чем больше программ будет написано под HoloLens, тем больше вариантов их применения, а значит, и желающих купить очки, появится. За сколько это можно будет сделать, пока неизвестно. Точнее, есть две версии: официальная от Microsoft, согласно которой очки будут доступны, и независимая от консалтинговой компании IHS — по их оценкам девайс будет дорогим. ■

ТЕСТ-ДРАЙВ

НА ПУЛЬТЕ УПРАВЛЕНИЕ

Если тебе по душе винил и теплый ламповый звук аудиосистем прошлого, а электронным читалкам ты предпочитаешь бумажные фолианты, эта машина не для тебя. Infiniti Q50 — настоящий гаджет на колесах, разом увозящий автомобилестроение в будущее. Антон Иванов уже побывал там.

В середине 90-х я играл на Dendy, а потом и на Sega Mega Drive II в гонки, сжимая в руках похрустывающий от нажатий джойстик, и вот прошло 20 лет, а я снова сижу с джойстиком в руках, только он обтянут кожей и управляет машиной не на экране, а на реальной дороге.

Дело в том, что руль у Infiniti Q50 в обычном режиме связан с колесами лишь посредством проводов, и хотя, на всякий случай, предусмотрено подключение и механической связи, все равно — перед нами первый в мире серийный автомобиль, передние колеса которого, по сути, оторваны от руля, а значит, и от рук человека.

Когда я начинаю задумываться об этом, мне становится неуютно. Все-таки, когда всю жизнь ездишь на машинах с механической связью руля и колес, к новым реалиям еще нужно привыкнуть. При этом сами реалии, а точнее, руль Q50 привыкания не требует вообще — он сам готов подстроиться под

тебя. Чувствительность можно изменять в настройках машины, делая руль резче или спокойнее. Кому как нравится.

Я попробовал поиграть настройками и поездить в разных режимах и могу сказать одно: в любом варианте машина не производит впечатления электронной игрушки (а я боялся, что это будет именно так) — это всегда отличный автомобиль с естественным откликом, который прекрасно чувствуешь и понимаешь через руль. Браво, Infiniti!

Кроме возможности менять настройки, машина радует еще и тем, что даже на откровенно

СИЖУ С ДЖОЙСТИКОМ В РУКАХ, ТОЛЬКО ОН ОБТЯНУТ КОЖЕЙ И УПРАВЛЯЕТ МАШИНОЙ НЕ НА ЭКРАНЕ, А НА РЕАЛЬНОЙ ДОРОГЕ

поганой весенней дороге с выбоинами и ямами материться за рулем не приходится. Во-первых, удары колес на этом самом руле отсутствуют по определению (откуда им взяться, если связь с дорогой лишь по проводам?). Во-вторых, подвеска у Q50 тоже непростая.

Амортизаторы автоматически меняют настройки в зависимости от того, где ты держишь путь. Если едешь по гладкому асфальту, автомобиль становится жестче. Если же по дырявому, как запрещенный ныне сыр, полотну — переходят в максимально мягкий режим, избавляя водителя от неприятного ощущения пробоя.

Нам досталась заднеприводная версия с мотором 2 л (211 л. с.), поэтому от ее динамических возможностей особого восторга ждать не приходилось. Так и вышло — машина хорошая и шустрая (7,3 сек. до 100 км/ч), но не более того. Если тебе нужен огонь из всех орудий, конечно, примеряться нужно к 364-сильной модификации с гибридной установкой и полным приводом.

Что еще стоит знать перед покупкой? Да разве то, что тачскрин в этом автомобиле тебя, скорее всего, разочарует: сенсорный экран тусклый, а главное — легко пачкается руками, так что невольно начинаешь скучать по старым добрым кнопкам. Впрочем, это касается только одного экрана, а их тут три, и к остальным не придраться. От 1 498 500 руб. ■

ГЛАЗ ГОРИТ

966 млн 105 тысяч 422 — к счастью, это не новая цена Audi A8, а число возможных вариаций в сложной схеме работы фар этого автомобиля. Антон Иванов поездил на первой Audi с умной светодиодной оптикой и практически прозрел.

A8 похож на оборотня: при свете дня это наиболее консервативный из всех немецких автомобилей представительского класса — строгий, выдержанный и гармоничный, но ночью, когда у него загораются фары, становится понятно, что перед тобой одна из самых футуристических машин в мире.

В каждой фаре по 25 светодиодов, которые могут светить в разных комбинациях и с разной яркостью, в зависимости от того, как этим оркестром в той или иной ситуации распорядится компьютер. В итоге за рулем ты начинаешь понимать смысл фразы "еду куда глаза глядят" — тут фары получают от навигационной системы информацию о грядущих поворотах на маршруте следования и заблаговременно, не дожидаясь движений руля, начинают подсвечивать их. Знают эти "глаза" и правила движения — они отличают знаки от столбов и фонарей и высвечивают для тебя их так, чтобы ты не упустил самое важное.

ЗНАЮТ ЭТИ "ГЛАЗА" И ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ — ОНИ ОТЛИЧАЮТ ЗНАКИ ОТ СТОЛБОВ И ФОНАРЕЙ И ВЫСВЕЧИВАЮТ ДЛЯ ТЕБЯ ИХ ТАК, ЧТОБЫ ТЫ НЕ УПУСТИЛ САМОЕ ВАЖНОЕ

Еще более трепетно A8 относится к пешеходам на темных тротуарах и обочинах — их ждет особый луч: сначала выделенная на них группа светодиодов троекратно мигнет (не слепя, а привлекая внимание), а потом, опять же не ослепляя, подсветит отдельным лучом, чтобы водитель мог следить за передвижениями этих странных людей, которые, вместо того чтобы тоже ездить на A8, вздумали ходить пешком.

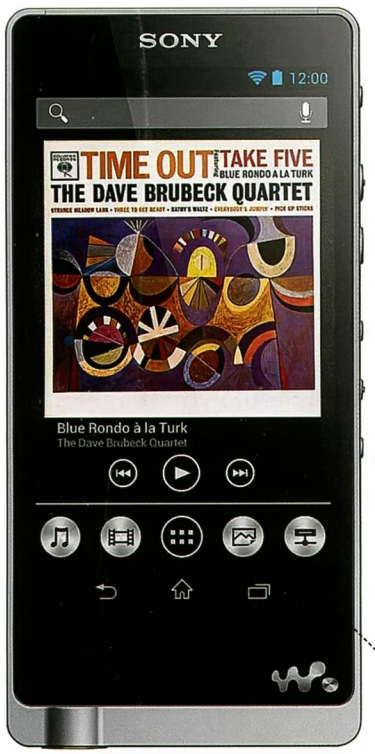
А ездить на A8 лучше спереди. Нет, конечно, в этом представительском раю сзади очень вольготно (разве что кресло не превращается в оттоманку, как у некоторых конкурентов). Но все же, считаю, в A8 нужно быть за рулем. Похудевшая с 1915 до 1830 кг и получившая вместо гидроэлектроусилитель руля машина управляется так, что невольно задерживаешься на работе подольше, лишь бы ночью в свое удовольствие покататься по пустому городу. Впрочем, и целого города ей мало. Эта быстрая, послушная, очень собранная машина так и просится на автобан, а лучше — на гоночную трассу. Под ее строгим костюмом явно скрывается настоящий спортсмен, которому галстук только жмет мощную шею.

Наш вариант — 3.0 TFSI quattro, наделенный 310 л. с. и 440 Нм крутящего момента, — выстреливал с места до 100 км/ч за 5,9 сек. И это еще удлиненная версия! Обычная A8 выполняет аналогичный норматив на 0,2 сек. быстрее. А ведь в линейке моторов есть варианты и помощнее, например, 435-сильный 4.0 TFSI, способный отключать часть цилиндров, и 500-сильный W12.

Audi A8 по силам соревноваться со спорткарами, но в чем им далеко до нее, так это в практичности. Огромный 520-литровый багажник легко вместил два детских велосипеда, и там еще оставалось место!

Наверное, такой и должна быть мужская машина: в ней можно ездить с шофером и самому, можно гонять или медленно плыть по улицам, перевозить тонны барахла или чинно подъезжать на деловую встречу, причем, если твои глаза так же устают от компьютера, как и мои, ты точно оценишь ее всевидящие фары. Возможно, кому-то покажется скучным интерьер или экстерьер A8, но мне этот автомобиль по вкусу, разве что форму рычага переключения 8-ступенчатой АКПП я бы изменил — за эту загогулину у меня почему-то предательски часто цеплялся рукав. Но не это останавливает от покупки. Против нее выступает хор из 4 175 000 руб. ■

НОВОЕ



Acer Aspire V Nitro Black Edition

Это первый 15,6-дюймовый ноутбук Acer с экраном UHD 4K (3840 x 2160), так что, купив его, ты смело можешь чувствовать свою причастность к истории бренда. Впрочем, сам ноутбук в историю уйдет не скоро — четырехъядерный процессор Intel Core SV четвертого поколения и видеокарта Nvidia GeForce GTX наделили V Nitro Black Edition даже избыточной мощностью. Под стать и остальная начинка, например, 2 беспроводные антенны (2,4 и 5 ГГц) для быстрого интернета и 4 встроенных динамика для создания звука Dolby Digital Plus Home Theater. От 62 990 руб.

■ **acer.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony Walkman NWZ-ZX1

Твои глаза уже привыкли к изображению Full HD, пора и ушам познакомиться с высоким разрешением. Этот плеер — пропуск в мир HiRes-аудио. Аудиофилы утверждают, что только файлы высокого разрешения могут передать все то, что вложил в музыку автор. Нет, мы сейчас не об энергетике и душе, а о том, что в MP3 и большинстве других цифровых форматов часть материала при сжатии отсекается. Но Walkman NWZ-ZX1 такие форматы не нужны, ведь он умеет читать файлы, хранящие музыку, без потерь: использующийся в профессиональном оборудовании DSD, разработанный для Windows WAV, "яблочные" AIFF и ALAC, а также занимающий мало пространства FLAC. Для хранения всего этого счастья у плеера есть 128 Гб памяти. И, прежде чем озвучить цену, скажем, что кроме топового ZX1 у Sony есть и более простые HiRes-плееры (например, NWZ-A15 за 7990 руб.). 27 990 руб.

■ **sony.ru**

LG Cordzero "2 в 1"

Мы за беспроводные технологии во всем — и в деле уборки квартиры тоже. Этот пылесос, оборудованный сразу двумя литий-ионными аккумуляторами, может работать без подзарядки 70 минут, и хотя мы искренне надеемся, что ты живешь в настоящих хоромах, часа с лишним должно хватить для уборки всех твоих бесконечных квадратных метров. Если у тебя имеется и личный зоопарк (а куда нынче без него?), тебе пригодится турбощетка этого пылесоса, которая без лишних проблем уберет шерсть твоих львов. И наконец, хорошие новости для твоего автопарка — съемный портативный пылесос, отсоединяющийся от основного корпуса Cordzero, облегчит уборку в салонах всех машин, а также сбор крошек на столах кухонь. 17 990 руб.

■ **lg.ru**

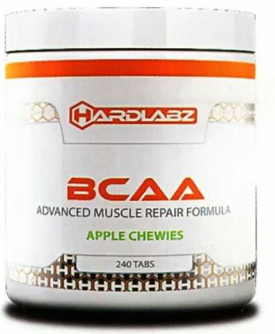
Philips GranBaristo Avanti

Живой пример того, как технологии будущего переезжают в наши дома. В 2013 году концепт этой кофемашины украшал стенд на выставке электроники IFA, теперь же первая кофемашина с возможностью управления с планшета может украсить твою квартиру. Приложение Saeco Avanti поможет не только включить и выключить гаджет, но и настроить его на приготовление кофе по твоему рецепту, который тут же можно переслать через соцсети друзьям. В приложении же хранится и инструкция к этой кофемашине, так что больше никаких лишних бумажек у тебя дома — все исключительно цифровое. 129 990 руб.

■ **philips.ru**

ИНОГДА ОНИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Коллекция True марки Rado впервые была показана в 2006 году и удостоилась множества наград. И вот спустя восемь лет она вернулась к нам в новом дизайне и пополнилась часами из высокотехнологичной керамики, прошедшей плазменную обработку. Цвет новинок не должен ввести тебя в заблуждение — ни в корпусе, ни в браслете нет ни грамма металла. Обтекаемые линии корпуса плавно переходят в браслет, органично завершая современное оформление модели. Благодаря моноблочной конструкции часы стали намного легче — они весят всего 115 г.



НА СЛАДКОЕ

В ближайшем будущем любители активного образа жизни смогут поддерживать форму, поедая конфеты. Да-да, ты правильно прочитал! Дело в том, что бренд спортивного питания Hardlabz запустил в производство жевательные таблетки BCAA с фруктовыми вкусами. Можно наслаждаться сладостями без поглощения лишних калорий и с пользой для тела — аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA) помогают восстанавливаться после тренировок и бороться с катаболизмом.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Дизайнер украшений Петр Аксенов открыл новый шоу-рум своей марки Axenoff Jewellery уже ставшей традиционной вечеринкой Celebrity Shopping от KIA Quoris. Celebrity Shopping — это светский проект бренда KIA, предоставляющий возможность совершать покупки в самых модных магазинах Москвы на особых условиях. В проекте традиционно принимают участие известные дизайнеры, фотографы, стилисты и российские знаменитости. В старинный особняк на Поварской улице в Москве, где и расположился шоу-рум, гости съезжались в представительских KIA Quoris. Их встречали чаем из антикварного самовара и сладостями. Гости прекрасно провели время в приятной дружеской беседе и познакомились с украшениями из последней коллекции Axenoff Jewellery.

ГАЛОПОМ ПО ЕВРОПАМ

20 января 2015 года в Лондоне, в гостинице Claridge's, бренд Longines совместно с Международной федерацией скаковых сообществ (IFHA) подвел итоги голосования и провел церемонию награждения Longines "Лучшая скаковая лошадь мира" 2014 года.

Первое место завоевал гнедой жеребец чистокровной верховой породы из Японии по кличке Just A Way, получивший 130 голосов. Также в числе призеров оказались лошади из Великобритании, Гонконга, Австралии и Южной Африки. Всем владельцам лошадей подарили часы Longines из коллекции Conquest Classic, посвященной миру конного спорта.

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ

3 мая 2015 года состоится масштабный забег по всему миру: в один и тот же день, в одно и то же время в разных городах люди соберутся и побегут с девизом "Бежим за тех, кто не может". Проводит акцию благотворительная организация Wings for life, помогающая спортсменам, которые получили тяжелые травмы во время занятий и больше не могут активно заниматься спортом. Российский забег стартует в Коломне, а зарегистрироваться ты можешь на сайте: www.wingsforlifeworldrun.com/ru

К СТАНКУ

Длинные праздники давно позади и пора возвращаться к тренировкам, но не спеши прыгать с места в карьер. Вот несколько советов от менеджера тренажерных залов сети клубов "Планета Фитнес" Александра Белова:

1. Золотое правило после перерыва в тренировочном процессе — снизить нагрузку в сравнении с последними занятиями перед длительным перерывом. Таким образом тебе гарантирован плавный вход в обычный тренировочный ритм без сильных болезненных ощущений.
2. Время эффективной тренировки — 60–90 минут. Чем интенсивнее занятие, тем меньше времени на него должно быть затрачено.
3. Поставь себе конкретную цель. Например, убрать 5 см с талии к отпуску. И подбери соответствующую программу тренировок. Идеальный вариант — обратиться к персональному тренеру клуба.
4. Огласи данную цель своему близкому окружению. Теперь отступать некуда!
5. Придумай себе поощрение за достижение поставленной цели, возможно, давно что-то хотел купить, но никак не решался. В данном случае будет отличная мотивация!
6. Определи конкретное количество часов в неделю, которое будет выделено для тренировок и строго придерживайся его. Отсутствие привязки к определенному дню облегчает задачу.

СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

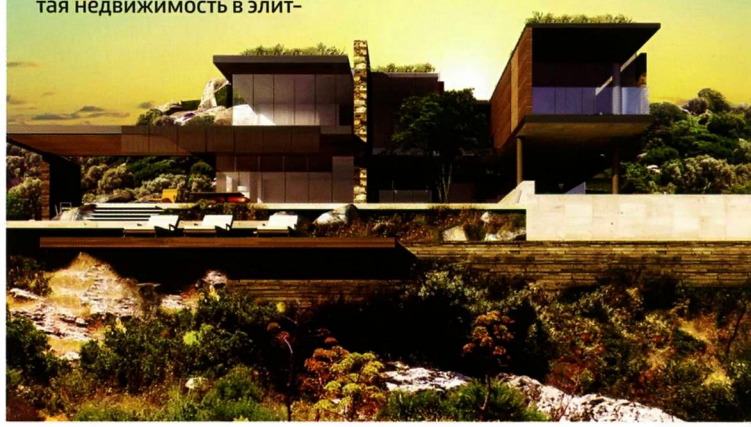
Марка Tissot обновила модель Tissot T-Touch Expert Solar — сенсорные часы, работающие на солнечной батарее. Все основные функции — вечный календарь с указанием дня и номера недели, два будильника, два часовых пояса, прогноз погоды с относительным давлением, альтиметр со счетчиком разницы высоты, лэп- и сплит-хронограф с журналом записи результатов, таймер, азимут, функция "регата" и подсветка — никуда не делись, но безель теперь служит компасом, а циферблат разделили на два цветовых тона. Часы выпустили на кожаном удлиненном ремешке с застежкой на липучке, что дает возможность носить их поверх куртки, меняя длину ремня, и легко крепить часы к рюкзаку, если надо освободить руки.

ПОПОЛНЕНИЕ

Наверняка ты не раз задумывался, как стереть с лица следы усталости, убрать нездоровый цвет и болезненный вид. А решение есть — в мужской линии по уходу за кожей лица Biotherm Homme появилось новое средство Total Recharge Non-stop. Его создали для активной борьбы с признаками усталости, вызванными стрессами и нехваткой витаминов. Этот концентрированный заряд энергии стимулирует микроциркуляцию в клетках, питает и увлажняет кожу, придавая ей здоровый вид.

ДОМИК У МОРЯ

На скалистом холме в окрестностях Бодрума силами турецкой строительной компании VARYAP возведены 24 просторные виллы (от 212 до 422 кв. м) в калифорнийском стиле. Приобретая недвижимость в элитном комплексе Elements, ты получаешь и комплекс услуг: частный пляж, спа-комплекс, консьерж-сервис, ресторан высокой кухни, привилегию в яхт-клубе. Сайт проекта: www.varyapelements.com



ВЕСНА ИДЕТ

Бренд O'STIN основательно подготовился к приходу весны, выпустив сразу несколько коллекций уютной и удобной одежды. В коллекции O'STIN Casual ты найдешь поло и рубашки, классические брюки и легкие джемперы. O'STIN Studio делает упор на спортивную составляющую — яркие футболки и толстовки с принтами. Самым серьезным предназначена коллекция O'STIN Smart, но и в ней деловой стиль освежили цветочной графикой.

НУЖНА ПОДЗАРЯДКА

Рег. номер: П №013747/01-2002

Если ты едва волочишь ноги с работы в фитнес-клуб, тогда тебе стоит поискать источник дополнительной энергии. Витаминный комплекс "Велмен" с тонизирующим эффектом разработан с учетом особенностей мужского организма. Он призван обеспечить энергией при повышенных физических и умственных нагрузках. Формула комплекса соответствует требованиям Международного олимпийского комитета (МОК), что позволило включить его в программу профессиональной подготовки спортсменов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

МИРОВОЕ ВРЕМЯ

Марка Swatch вот уже 30 лет создает часы с расписанными циферблатами и ремешками, привлекая для этого художников. Ради такого сотрудничества и была затеяна шанхайская арт-выставка Faces & Traces, которая проходила весь ноябрь и декабрь 2014 года в Swatch Art Peace Hotel — обители художников всех жанров и направлений. По приглашению от Swatch Group в отеле с момента его открытия за три года побывали 139 знатоков своего художественного дела из разных уголков мира. Каждый из них оставил в Swatch Art Peace Hotel одну или несколько работ, созданных здесь, они-то и стали экспонатами Faces & Traces. Ну и, конечно, специально к выставке Faces & Traces в свет вышли коллекционные часы Swatch в черно-белой гамме. Украсили циферблат и силиконовый ремешок, разумеется, виды Шанхая и сам Swatch Art Peace Hotel.

TOUS
Love Moments

Bottega Veneta Pour
Homme Extreme

Cloe See
By Cloe Si Belle

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

adidas by Jeremy Scott ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; www.adidas.ru

Asos www.asos.com

Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, к. 1, т.: (495) 642-6247

Benetton ул. Тверская, 19а

Bogner Jeans м-н SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, к. 1, т.: (499) 168-9673

Bruno Banani салоны "Х.О.": ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596

Calvin Klein Underwear МЕГА Химки, МЕГА Теплый Стан

Cerruti 1881RR81 ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Chantelle м-н Estelle A-Store: "Модный Сезон", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 223-0514; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3407; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, к. 2, т.: (495) 665-1246; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223

Deichmann ТЦ "Гудзон", Каширское ш., 14

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3

Dolce & Gabbana (оптика) м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика, ЦУМ, ул. Петровка, 2

Dr.Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, 1-й эт.; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, 1-й эт.

Florange florange.ru

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603

Guess ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА Белая Дача; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, к. 1

Henry Cotton's м-н Roy Robson, ул. Маросейка, 10/1

Hilfiger Denim сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ; Санкт-Петербург, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Hugo Boss ул. Кузнецкий мост, 9/10, стр. 1, т. (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247

Incanto ул. Тверская, 19; ул. Пятницкая, 8; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Jockey салоны "Х.О.": ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; галереи "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48

John Douglas Шереметьево, 3-й эт; johngouglasshop.ru

Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10

Lee Cooper ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; ТЦ "Отрада", 7-й км Пятницкого ш., вл. 2, т.: (495) 680-6998

Maison Lejaby м-ны Estelle A-Store: ТГ "Модный Сезон", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 223-0514; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3407; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а

Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА Белая Дача

New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а; Нижний Новгород, ТРЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187

Olaf Benz салоны "Х.О.": ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; галереи "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48

Passionata м-ны "Золотая Стрекоза": ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Афимолл", Пресненская наб., 2; ГУМ, Красная пл., 3

Peuterey BOSCO, Смоленский пассаж, Смоленская пл., 3; т.: (495) 543-9817

Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, 21-й км Калужского ш.

Quiksilver ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; т.: (495) 424-9940; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341

Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121

Robin's Jean Harley-Davidson, Олимпийский пр-т, 16, стр. 5, т.: (495) 933-3030

Strellson МЕГА Теплый Стан; МЕГА Белая Дача; ТЦ "Афимолл", Пресненская наб., 2, т.: (495) 968-5345; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, к. 2, стр. 2, т.: (495) 968-5341; ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5125; Outlet Village Белая Дача, г. Котельники, Новорязанское ш., 8

Springfield ТРЦ "Капитолий", Каширское ш., 61/2; ТРЦ "Ашан-Мытищи", Осташковское ш., 1; МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский пр-т, Котельники, 5; ТРЦ "Речной", ул. Фестивальная, 2б

Timberland "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279

Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА Белая дача

UNOde50 ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4

Women'Secret ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; ТЦ "Гагаринский", ул. Вавилова, 3

ЮРИЙ ГАГАРИН

В марте мы празднуем день рождения первого в мире космонавта. MH предлагает тебе 4 факта, показывающие, что Гагарин был нормальным мужиком, а не памятником. И его полет — настоящий подвиг.

1 Дрался на пустырях

Саратов, 1952 год. Толпа молодых людей идет на толпу, горожане разбегаются в стороны. 18-летний студент Саратовского индустриального техникума, будущий литейщик-технолог, орудует ремнем, пряжкой наносят отметины на лица противника. Побоища в переулках, схватки на пустырях — обычные вещи в послевоенном СССР. Дрались район на район, второкурсники с первокурсниками, деревенские с городскими. "А "индустрики" славились драками в Саратове и даже за его пределами. Когда начиналась где-то схватка, из общежития на выручку выбегали все студенты, в том числе и Гагарин", — вспоминал один из сокурсников первого космонавта.

2 Не справлялся с учебой

Гарнизон Ветелки, аэродром Оренбургского военного авиационного училища, 1956 год. Тот, о ком через шесть лет восторженно запоют газеты, понуро бредет по летному полю. Все курсанты, кроме Гагарина, уже освоили МиГ-15 и вылетают в небо самостоятельно. А вот Юрию самолет не дается, раз за разом он совершает ошибки. Одна из самых критических — "высокое выравнивание профиля посадки". Это бывает с невысокими летчиками — от того, что они слишком низко сидят в самолете (рост Гагарина — 162 см). "Три раза я тестировал Юру, и три раза он не мог сам посадить самолет", — вспоминал его преподаватель Иван Полшков. Документы на отчисление из училища уже готовы, но Гагарин умолил инструкторов дать ему шанс. Подложив под сиденье подушку и крепко натренировавшись, он сажает самолет на землю.

3 Попер на "авось"

Кто-то сформулирует вежливее — мол, Гагарин "решился на риск". По-любому он типично "наш человек": ввязался в опасную историю, надеясь, что "пронесет". СССР изо всех сил старался обогнать США и первым запустить в космос человека. "Восток" вообще изначально не был предназначен для пилотируемых полетов. Это была копия разведывательного комплекса "Зенит-2": чтобы впихнуть кресло с Гагариным, оттуда просто убрали часть фото- и радиоаппаратуры. Буквально за сутки до старта выяснилось, что суммарный вес корабля и Гагарина в скафандре на 14 кг больше положенного. Что сделали советские инженеры? Да просто срезали кабели и датчики, которые посчитали необязательными (с чем связывают последующие проблемы в полете). А за час до старта выяснилось, что люк "Востока-1" закрывается неплотно, виновник — неисправный контакт. За считанные секунды космический корабль разбирают вручную, словно жигули: контакт на месте, сигнал верный.

4 Чудом выжил

Из-за нештатного срабатывания третьей ступени "Восток-1" вылетел на орбиту на 100 км выше расчетной; если бы тормозная система не сработала (а резервной на корабле не было), сход с такой высоты с помощью "аэродинамического торможения" мог занять не 5–7 дней, как рассчитывало руководство полета, а 20–50. Гагарин бы просто умер в космосе без воздуха и пищи. Тормоза, слава богу, сработали, но не на 100% хорошо: автоматика выдала запрет на штатное разделение отсеков, так что 10 минут перед входом в атмосферу "Восток" беспорядочно вращался со скоростью 1 об/сек. "...Сцепив зубы и закрыв глаза, я подумал — "будь что будет...", — позже напишет Гагарин в докладе (ближе к земле корабль развалился сам). На высоте 7000 м Юрий катапультировался, но воздух в шлем не поступал — что-то там пережало парашютными стропами. Шесть минут, болтаясь в воздухе, Гагарин боролся с одеждой — и наконец задышал. Герой! Но не железный, конечно. В момент, когда он говорил свое "Поехали", его сердце выдавало 150 ударов в минуту. Ничего, справился.

СМОТРИ, ЛЕТИТ

Юрий Гагарин родился 9 марта 1934 года в деревне Клушино (Смоленская область). Окончил Школу рабочей молодежи и получил специальность формовщика-литейщика. Занимался в Саратовском аэроклубе, окончил Оренбургское авиационное училище. Разбился в авиационной катастрофе 27 марта 1968 года, в 34 года.

ФОТО: РИА НОВОСТИ